إنتاج الطعام ١

الطبعة الأولى

١٤٣٢هـ - ٢٠١٢م

المملكة الأردنية الهاشمية
رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية
(٢٠١١/٩/ ٣٥٤٤)

٦٤١.٥

السعودي، مؤيد موفق

إنتاج الطعام ١ /مؤيد موفق السعودي، إسماعيل علي عميرة

_ عمان: دار المأمون للنشر والتوزيع، ٢٠١٢.

(١٥٢) ص

ر.أ: (٣٥٤٤ /٢٠١١/٩).

الواصفات:/ المطبخ /

❖ يتحمل المؤلف كامل المسؤولية القانونية عن محتوى مصنفه ولا يعبّر هذا المصنف عن رأي دائرة المكتبة الوطنية أو أي جهة حكومية أخرى.



إنتاج الطعام ١

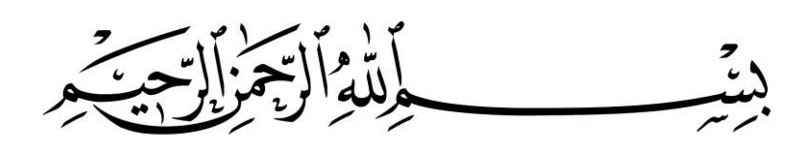
تأليف

الأستاذ
مؤيد موفق السعودي

الأستاذ
إسماعيل علي عميرة



دار المأمون للنشر والتوزيع



المحتوى

الوحدة الأولى

أنواع تقطيعات الخضروات وأشكالها

(أنواع تقطيعات الخضروات وإعداد الباقة العطرية وطرق الطهي المختلفة)

الفصل الأول

أنواع تقطيعات الخضروات وأشكالها

الخضروات و تقطيعاتها

أولا:الخضراوات (Vegetables)

يعتمد الإنسان على الخضار للحصول على غذاء صحيح و مغذي ولا تكتمل لائحة طعام متزنة دون أن تشتمل على خضار نيئة كانت أم مطبوخة، فضلاً على احتواء الخضار لمعظم العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم، فهي عامل أساسي لعملية هضم اللحوم لأنها تحرق الحوامض الناتجة عن هضم اللحوم باحتوائها ٩٠ % من وزنها على الماء كما وتزداد حاجة الإنسان إليها لأهميتها وضرورتها.

وفي الوقت الحاضر فإن الخضراوات تعطي الأناقة و الحداثة لقوائم الطعام وبعض الطهاة في العصر الحديث يعتبرونها مصدرا من مصادر التنوع للزبون والطاهي في آن واحد والتي تساعد في تطوير مهاراتهم في الطهي .

ولأن الخضراوات مهمة في صناعة الغذاء فهي تحتاج إلى عناية فائقة إبتداء من لحظة استلامها وحتى إنتاجها وتقديمها.

ثانياً: تصنيف الخضراوات

هناك بعض تصنيفات الخضار والتي تساعد على معرفة أصل النبات ويمكن تصنيفها إلى ثلاث مجموعات على النحو الآتي :

١- الخضار الطازجة

وتنقسم الخضار الطازجة إلى أنواع متعددة أهمها الآتي:

أ- الخضار الجذرية: مثل الجزر و الشمندر و الفجل و اللفت و الكرفس.

ب- الخضار الدرنية: مثل البطاطا.

جـ -الخضار البصلية: مثل البصل و الثوم.

د- الخضار البرعمية: مثل الهليون.

هـ- الخضار الورقية: مثل الملفوف و النعناع و الخس و الملوخية.

و- الخضار الزهرية: مثل الأرضي شوكي و القرنبيط.

ز- الخضار الثمرية: مثل البندورة والخيار و الكوسا و الباذنجان.

٢- **البقوليات الجافة:** مثل الفاصوليا و الحمص و البازيلاء و الفول والعدس.

٣ - **الفطريات:** مثل الفطر.

ثالثاً: التعامل مع الخضراوات الطازجة وغير الطازجة

إن المطبخ يتعامل مع أكثر من نوع من الخضراوات ولذلك فإن لكل نوع من هذه الأنواع طريقة خاصة في التعامل معه ويجب التفريق بينها وهي كالآتي:

١- الخضراوات الطازجة :

هناك عدة أمور يجب إتباعها عند استخدام الخضار الطازجة، ومنها:

أ- غسل الخضراوات الطازجة :

عند غسل الخضار الطازجة يجب مراعاة الآتي:

- غسل الخضراوات يجب أن يتم بشكل كامل من جميع الأجزاء.
- الخضراوات الدرنية والتي تستعمل دون تقشير مثل البطاطا المشوية يجب أن تفرك جيدا بالماء وبفرشاة الخضراوات الخاصة.
- يجب غسل الخضراوات الورقية بعدة مراحل في الماء البارد بحيث يكون الماء أعلى من الخضراوات حتى تصعد الخضراوات إلى الأعلى وتترسب الأتربة والأوساخ العالقة بها إلى القاع.

- بعد الغسيل يجب تصفية الخضراوات جيدا من الماء وتبريدها وهي مغطاة حتى نمنع جفافها والغطاء يجب أن يسمح للهواء بالدخول حتى تبقى دورة الهواء مستمرة.

ب- نقع الخضراوات الطازجة :

عند نقع الخضار الطازجة يجب مراعاة الآتي:

- لا تنقع الخضراوات لمدة طويلة حتى لا يتسرب الطعم والفوائد الغذائية داخل الماء.
- بعض الخضراوات مثل الزهرة و البروكلي تنقع في ماء بارد مملح وذلك للقضاء على الحشرات الموجودة داخلها.
- الخضراوات الورقية تنقع في ماء بارد مع الثلج حتى تشتد أليافها.

٢- الخضروات غير الطازجة:

ومن أنواع الخضراوات الغير طازجة التي تستعمل في المطبخ كثيرا الخضراوات المجمدة والمعلبة والمجففة والتي يجب أن تعامل بطرق مختلفة عن بعضها، وسنوضح ذلك فيما يلي:

أ- الخضار المجمدة :

يجب التحقق من جودة الخضار المجمدة، و ذلك عن طريق:

- درجة الحرارة : يجب أن تكون درجة الحرارة ما دون (- ١٨) درجة مئوية.
- البلورات الثلجية : يجب أن تكون قليلة وفي حال زيادتها يكون المنتج غير جيد.
- أثار التسريب : وذلك يدل على أن هذه المواد قد تسربت منها السوائل وبالتالي قد تكون تعرضت للجفاف.

- حُروق التجميد : يجب عند استلام الخضراوات المجمدة التحقق من بعض العينات العشوائية بحيث إذا كان لونها جيدا ومقبولا فتستلم و أما إذا كان لونها بعيدا عن اللون الطبيعي للمنتج فهي قد تعرضت لحروق التجميد فلا تستلم وترد إلى مصدرها.

كما ويجب العلم بأن معظم الخضراوات المجمدة تكون مطهوة في معظم الأحيان أو نصف مطهوة وفي حال إستعمالها يجب أن تكون في حالتها المجمدة بسبب أنه في حال تذويبها ومن ثم إستعمالها فإن معظم العناصر الغذائية ستتسرب مع الماء المذاب ونحن نريد أن نحتفظ بهذه المواد داخل الطعام ويجب مراعاة توقيت الطهو لما ذكرنا سابقا بحيث أنها تكون إما مطهوة أو نصف مطهوة.

ب- الخضار المُعلبة :

يجب التحقق من جودة الخضار المعلبة، و ذلك عن طريق:

- رفض العلبة المبعوجة أو المنتفخة.
- معرفة الوزن المصفى وذلك لمعرفة الكمية التي يجب إستعمالها أو طلبها وعند الطلب يجب معرفة أن الوزن المصفى لمعظم المواد هو ما بين ٦٠-٦٥% من الوزن الكلي للمنتج.
- معرفة تصنيفات ودرجات الخضار حتى تساعدنا في معرفة المواد المراد استلامها ونوع المادة وتصنيفها وحاجتنا إلى أي فئة من هذه المادة.

كما و يجب العلم بأن معظم الخضار المعلبة تكون مطهوة في معظم الأحيان أو نصف مطهوة وفي حال إستعمالها يجب أن نستعمل السائل المحفوظة فيه المادة لأنه يحتوي على العناصر الغذائية والتي نحن بحاجة إليها ويجب مراعاة توقيت الطهو لما ذكرنا سابقا حيث أنها قد تكون إما مطهوة أو نصف مطهوة.

جـ - الخضار المجففة:

نعني هنا بالخضار المجففة هي البقوليات مثل العدس والحمص و يجب التحقق من جودة الخضار المجففة عن طريق:

- أن تكون خالية من البقع و غلافها غير متجعد.
- الحبوب بحجم متساوي.
- يجب أن تحفظ البقوليات بأماكن جافة بعيدة عن الرطوبة والقوارض و بأوعية مهواة.

كما ويجب العلم أن البقوليات الجافة تنقع بالماء قبل سلقها من ٦-١٢ ساعة قبل الطبخ حتى تستعيد السوائل التي فقدت منها أثناء عملية التجفيف ومثال ذلك الفاصوليا المجففة حيث أنها تمتص مثل وزنها من الماء، ويجب الإنتباه إلى أن إضافة الملح تتم بعد النضج لأن الملح إذا أضيف قبل السلق يؤخر عملية النضج.

رابعاً: أنواع تقطيعات الخضراوات



كما نعلم أن للخضراوات أشكالا و الوانا ونكهات مختلفة، لذلك تختلف طرق تقطيعها واستعمالها في الأطباق ويجب أن تتوافق طريقة التقطيع مع الطبق المراد إستعمالها فيه، ومن هذه التقطيعات:

١-الشيفوناد (Chiffonade):

وهذه التقطيعة تتمثل في أن ترتب الأوراق الخضراء بشكل أسطواني ومن ثم تقطع إلى أصابع قليلة السُمك.

٢-الجوليان (Julienne)

وهي تقطيع الخضراوات إلى أصابع رقيقة ومنها نوعان العادي والرقيق جدا.

٣-باثونية (Batonnet):

وهي قريبة لتقطيعة الخضار الجوليان ولكنها أكبر حجما منها.



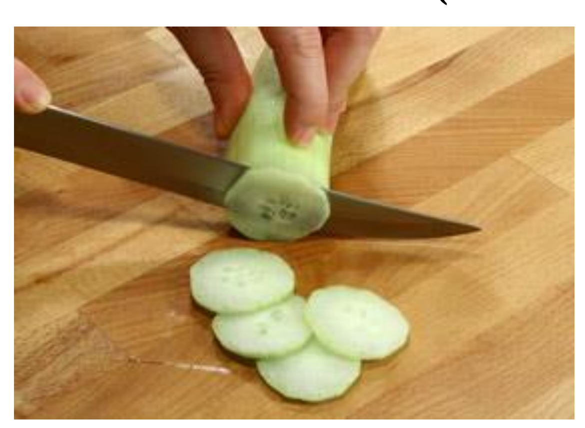
٤-البرونواز(كيوبس) (Brunoise):

وهي تقطيع الخضراوات إلى مربعات وهي نوعان العادي و المربعات الصغيرة.

٥-الباريزيان (Parisian):

وهي تقطيع الخضراوات إلى كرات صغيرة وهذه العملية لها أداة خاصة تسمى هذه التقطيعة بإسمها.

٦-الروندال (Roundelle):



وهي تقطيع الخضراوات إلى دوائر.

وهناك أشكال أخرى من التقطيعات ومنها جاردينيير، ماسدوان، الزيست، الدايس، التورنييه، الدايموند (الماسة) و الومت (عيدان).

الفصل الثاني

(الباقة العطرية وطريقة إعدادها)



أولاً: الباقة العطرية (Grain Bouquet)

وهي مجموعة من الخضار و الأعشاب والبهارات الخشنة العطرية التي لها طعم ورائحة مميزة، وتضاف إلى الأطعمة بكميات قليلة بحسب طبيعة الطعام، وتضاف إلى الأطعمة لتحسين طعمها و إعطائها نكهة مميزة مثيرة للشهية. ومن الأمثلة على هذه الخضار والأعشاب والبهارات (البصل، الثوم، الكرفس، والزعتر، والمرمية، وبعض البهارات مثل فلفل أسود حب، فلفل ابيض حب، كبش القرنفل، قرفة عيدان).

ثانياً: طريقة إعداد الباقة العطرية

يجب اختيار أنواع الخضار و الأعشاب و البهارات المناسبة وذلك لأن هناك أنواع من البهارات تكون ذات طعم قوي يمكن أن يؤثر على طعم الطبق المراد طهوه، ويفضل إضافة القليل من الملح وعدم الإكثار منه، وعادة ما توضع وتجمع أنواع الخضار و الأعشاب و البهارات معا في كيس قماشي ويسمى كيس البهارات، وتوضع أثناء الطبخ لإعطاء النكهة ومن ثم تُزال عند سكب وتقديم الطبق و تختلف هذه النكهات من طبق لأخر ومن مطبخ لأخر ومن بلد لأخر.

الفصل الثالث

(طرق الطهي المختلفة)

قبل الحديث عن طرق الطهي لا بد من تعريف الطهي، ومعرفة فوائد الطهي، ثم سوف نتحدث عن أهم طرق الطهي.

أولاً: تعريف الطهي

الطهي هو عملية تحويل المواد الغذائية الأولية إلى مواد سهلة الهضم و لذيذة الطعم، مع تجنب فقدان أكبر قدر ممكن من العناصر الغذائية.

ثانياً: فوائد الطهي

هناك فوائد كثيرة للطهي يمكن تلخيصها بما يأتي:

١- أنه يكسب المادة الغذائية المراد تناولها نكهة وطعم و منظر فاتح للشهية.

٢- يعمل على قتل الميكروبات وتعقيم الطعام.

٣- يفكك الأنسجة المحيطة بالمواد النشوية ويفكك المواد الدهنية فتصبح سهلة الهضم .

٤- الطهي يُطيل من مدة حفظ المادة الغذائية.

٥- يمكن التنويع بالصنف الواحد حيث يمكن جعله يحتوي على مجموعة من العناصر الغذائية.

٦- هناك بعض المواد الغذائية لا تؤكل إلا بعد أن تطهى مثل اللحوم والدجاج والبقوليات.

ثالثاً: طرق الطهي

إن طرق الطهي كثيرة و متنوعة لكننا سوف نتناول بعض أهم طرق الطهي المعروفة والمستخدمة، ومنها:

١- السلق (Poaching)

وهو طهي الطعام بغمره في كمية من الماء في درجة الغليان وتختلف مدة الطهي تبعاً لنوع المادة الغذائية المراد سلقها، وتستخدم هذه العملية لمعظم أنواع الأطعمة.

٢- التسبيك (Stewing)

يعرف التسبيك بأنه الطهي في أواني محكمة الغطاء مع إستعمال كمية قليلة من السائل و خفض درجة الحرارة، مما يعني الحاجة إلى زمن طويل لإتمام عملية الطهي، ويسمى أيضاً بالتطجين.

٣- القلي (Frying):

وهو عبارة عن تحمير الطعام و إنضاجه في كمية من المادة الدهنية كالزيت أو السمن تختلف كميتها و حرارتها تبعاً لنوع الطعام وتمتاز هذه الطريقة بالسهولة و السرعة ولذة الطعم إلا أنها عسرة الهضم وتحتاج إلى إنتباه وحذر شديد في عملها، وللقلي طريقتين هما:

أ- القلي البسيط / السطحي (Shallow Frying):

ب- القلي العميق (Deep Frying).

٤- الشواء (Grilling)

وهو عبارة عن إنضاج المادة الغذائية و تحمير سطحها عن طريق تعريضها للحرارة مباشرة، وللشواء طرق عدة منها:

أ- على النار المباشرة، وعادة تكون بالفحم.

ب- أمام نار حامية كما في حالة إستعمال الشواية.

جـ- تحت نار الغاز أو الكهرباء.

٥- الخبز أو الطهي بالفرن (Baking):

هذه الطريقة تشبه الشواء من حيث تأثير الحرارة المباشرة على الطعم وحفظها للقيمة الغذائية وتنضج المواد الغذائية بتعريضها للحرارة المشعة من جدران الفرن ولتيارات الهواء الساخن.

وهناك طرق طهي أخرى مثل: الطهي على البخار، والطهي باستخدام المايكرويف.

التمارين العملية

طاجن خضار

المقادير والمكونات :

- ١/٢ ١ كيلو بطاطا.
- ١ كيلو جزر.
- ١ كيلو كوسا.
- ٣/٤ كيلو فاصوليا خضراء.
- ٤ حبات بصل متوسطة الحجم.
- ٦ سنان ثوم.
- ٣٠٠ ملليتر زيت قلي.
- بازيلاء + بندورة.

البهارات:

- ملح حسب الحاجة.
- ٤ باكيتات ماجي.
- ٣ ملاعق صغيرة فلفل أسود.
- ٣ ملاعق صغيرة قرفة.
- ٢ ملعقة صغيرة هال.

طريقة العمل:

١- تقطع البطاطا دوائر والجزر و الكوسا وتقلى ١/٢ قلية وتصفى.

٢- يقطع البصل جوليان ويرص مع الثوم ثم توضع باقي المواد ويضاف لها البهارات و الماجي و٣ أكواب ماء.

٣- توضع في الفرن مدة ٣٥- ٤٥ دقيقة على درجة حرارة (٢٠٠ م) أو حتى يتم النضوج.

٤- تقدم إما مع كفتة أو لحمة راس عصفور أو أرز.

خضار سوتية

المقادير والمكونات :

- جزر.
- كوسا.
- فاصوليا خضراء.
- بروكلي.
- زهرة.
- بازيلاء.
- ٥٠ غرام زبدة.
- ملح حسب الرغبة.
- ١ ملعقة كبيرة فلفل أبيض.
- ١ ملعقة كبيرة زعتر.

ملاحظة: ممكن إضافة أي نوع خضار.

طريقة العمل:

تسلق المواد السابقة بعد التقشير وتقطع إما بشكل طولي أو شرائح حسب الرغبة وتقلى بالزبدة مع البهارات .

خضار صيني:

المقادير والمكونات :

- ٢ سن ثوم مهروس.
- ١ ملعقة كبيرة زنجبيل بودرة.
- ٣ حبات بصل / حبة مفرومة ناعم / و حبتين مقطعات جوانح.
- ١/٣ حبة من كل لون فليفلة حلوة ملونة.

- ٥٠ غرام فطر.
- ٢ حبة جزر مقطعة إلى أنصاف دوائر.
- ٢ حبة كوسا مقطعة إلى أنصاف دوائر.
- ١ كوب كبير فاصوليا خضراء مقطعة طولياً.
- ٢ ملعقة كبيرة صويا صوص.
- ٢ ملعقة كبيرة خل الأرز.

طريقة العمل:

١- يقلى البصل الناعم والثوم والزنجبيل في الزيت لإعطائه النكهة.
٢- يضاف الجزر والفاصوليا وتقلب لمدة ٤ دقائق.
٣- يضاف الكوسا والفطر و الفليفلة الحلوة وتقلب مع جميع المواد مدة ٣ دقائق أخرى.
٤- يضاف لها الصويا صوص والخل وترفع عن النار.

بطاطا مشوية (Baked potato)

المقادير والمكونات :

- حبة بطاطا متوسطة الحجم.
- سور كريم (sour cream).
- زبدة للدهن.
- ورق المنيوم

- مقادير ومكونات السور كريم:

- ١٠٠ غرام لبنة.
- ١٠٠ غرام كريما فرش.
- ملعقة صغيرة ليمون عصير.

طريقة العمل:

١- تخلط اللبنة و الكريما ويضاف عصير الليمون وتحرك جيداً حتى يشتد الخليط.
٢- نغسل البطاطا جيداً وتجفف من الماء وتدهن بالزبدة وتغلف جيداً بورق الألمنيوم وتوضع في صينية الشوي وتشوى في فرن متوسط الحرارة حتى النضوج.
٣- تشق حبة بطاطا بالطول ويضاف إليها ١-٢ ملعقة صغيرة من الكريما .
٤- يوضع على السور كريم قليل من البصل الأخضر مفروم ناعم وقليل من شرائح اللحمة المقلية والمفرومة ناعم.

بطاطا ماش (مهروسة)

المقادير والمكونات :

- ٢ كيلو بطاطا مغسولة جيداً مقشرة نصف تقشير.
- ٢٠٠ غرام زبدة.
- ١/٢ لتر حليب سائل.
- فلفل أبيض حسب الرغبة.
- رشة جوزة الطيب.
- ملح طعام حسب الحاجة.

طريقة العمل:

١- تقطع البطاطا ثم تسلق حتى النضوج وبعد ذلك تهرس أو تطحن على ماكينة اللحمة بشكل ناعم.
٢- تضاف المواد بالتدريج الزبدة، البهارات، الحليب وتحرك جيداً حتى تصبح كثيفة وتقدم مع بعض الأطباق الرئيسية .

ملاحظة: تقدم بجانب بعض أطباق اللحم والدجاج المشوية على الجرل.

بطاطا ودجز:

المقادير والمكونات :

- ٢ ١/٢ كيلو بطاطا مقطعة أرباع.
- ١ ١/٢ ملعقة كبيرة بابريكا حارة.

- ١ ملعقة كبيرة فلفل أبيض.
- ٢ ملعقة كبيرة قرفة.
- ١ ملعقة كبيرة ملح أو حسب الرغبة.
- ١ كوب ماء.

طريقة العمل:

١- تقلى البطاطا ١/٢ قلية.
٢- ترش بالبهارات السابقة.
٣- تخلط ثم تشوى بالفرن لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة بعد تغليفها بورق الألمنيوم.

الوحدة الثانية

طرق طهي وتحضير المرق والصلصات

أولاً: المرق (STOCKS)

مرق اللحوم أو الخلاصة هي عبارة عن السائل الناتج عن طهو العظام أو اللحوم بأنواعها مثل لحوم البقر أو الحمل أو الأسماك أو الدجاج مع الخضار أو بدونها في الماء .

ويفضل إضافة الخضار العطرية مثل (البصل، الكرفس، والزعتر، والميرمية، وبعض البهارات مثل البهار الحب، كبش القرنفل، فلفل حب، قرفة عيدان) لإعطاء النكهة والمذاق الطيب للمرق، ومجموعة هذه الخضار والبهارات والأعشاب المضافة يطلق عليها (الباقة العطرية).

ويستخدم المرق في عمل جميع أنواع الشوربات وأيضا يدخل في صناعة بعض الصلصات الساخنة كما أنه يستعمل في بعض عمليات الطهو عوضاً عن الماء، مثل طهو الأرز.

عند تحضير اللحوم أو العظام لصنع المرق من الأفضل تقطيعها إلى قطع صغيرة وذلك لزيادة سطحها المعرض للإستخلاص بواسطة الماء وذلك لتحصل على مرق أفضل، ولذا ينبغي تقطيع اللحوم إلى قطع صغيرة أو فرمها فرماً خشناً ثم يبدأ الطبخ في ماء بارد وتختلف المدة المطلوبة للغليان وذلك حسب نوع العظام وذلك كالآتي:

- عظام العجل : وتأخذ من ٦- ٨ ساعات على الغاز.
- عظام الدجاج : وتأخذ من ٣- ٤ ساعات على الغاز.
- عظام السمك : وتأخذ من ٣٠ – ٤٥ دقيقة على الغاز.

وعندما تظهر الرغوة (الريم) المتكونة على السطح يجب إزالتها ثم إضافة الباقة العطرية . وبعد الإنتهاء من طهو المرق تصفى بواسطة مصفاة ناعمة ثم نقوم بعملية تبريدها وحفظها في الثلاجة لمدة قصيرة لأنها سريعة التلف.



1- أنواع المرق

هناك نوعان من المرق هما:

أ- المرق الفاتح الأبيض (WHITE STOCK)

يحضر من عظام البقر أو الخاروف، وعند إعداد المرق الأبيض لا نقوم بتحمير العظام وإنما تغسل في وعاء وتغمر بالماء البارد ثم توضع على النار حتى تغلي ويمكن تغير ماء السلق في البداية إذا لوحظ تعكره، ويترك على النار يغلي لمدة ساعتين ثم تضاف له الباقة العطرية والخضروات، ويمكن إستعماله مباشرة أو يتم حفظه لحين الإستعمال.

القاعدة المتبعة في تحضير المرق في المطابخ هي : المرق الجيد ← يعطي ← الصلصة الجيدة

ب- المرق الغامق البني (BROWN STOCK) :

يتم تحضيره من عظام البقر أو الخاروف حيث يتم دهن العظام بمادة دهنية (الزيت) ويتم وضعها في الفرن حتى تتحمر ويصبح لونها بني.

بعد الإنتهاء من عملية التحمير يتم وضعها في إناء مناسب على النار ويتم وضع الخلاصة التي خرجت منه أثناء الشوي ويصب فوقها الماء الساخن بالكمية المناسبة

وتترك لتغلي لمدة ساعتين على نار هادئة، ثم تضاف لها الباقة العطرية والخضروات أثناء عملية الغلي.

ملاحظة(١): إذا تم تحمير العظام أكثر من اللازم فإن طعمها يصبح مر المذاق و إذا لم تحمر العظام بالشكل المطلوب فإنها لن تعطي ما هو مطلوب من طعم ونكهة ولون.

ملاحظة(٢): يفضل إضافة البندورة إلى المرق البني لإعطاءه نكهة ولون.

٢- مصادر المرق

يقسم المرق حسب العظم المستخدم إلى:

أ- مرق الدجاج (Chicken Stock)

وهذا النوع من المرق يكون بنكهة الدجاج.

ب- مرق اللحمة (Meat Stock)

وتكون في هذا النوع النكهة الغالبة هي نكهة اللحم .

ج- مرق السمك (Fish Stock)

ويكون بنكهة السمك، وهذا النوع بالذات يفضل إستخدامه للأطباق التي تحتوي على السمك مثل شوربة السمك أو صيادية السمك.

د- مرق الخضراوات (Vegetables Stock)

وتكون النكهة الغالبة على هذا النوع نكهة الخضراوات.

> إن تحضير جالون واحد (١٦ كوب مرق) بحاجة إلى ٢ كيلو غرام عظم، ٢٠ كوب ماء و نصف كيلو خضار مشكلة.

٣- إستعمالات المرق

يتم إستعمال المرق في عمل أنواع مختلفة من الأصناف منها :

أ- يضاف إلى الأرز أثناء الطهي لإعطاءه مذاق ونكهة جيدة .

ب- يستخدم بشكل رئيسي لعمل الشوربات بإختلاف أنواعها.

ج- إعداد الصلصة البنية بإختلاف أنواعها .

د- إعداد الصلصة البيضاء بإختلاف أنواعها.

هـ- يمكن إستخدامها عند طهي المعكرونة بأنواعها .

و- تستخدم في عمل الكثير من الأطباق الساخنة .

ثانياً: الصلصات (Sauces)

هي عبارة عن سائل له نكهة معينة مكتسبة من موادها الأساسية التي تصنع منها، ويكون أساس الصلصة الدقيق و الزبدة أو الكريما أو البيض، تقدم إلى جانب الطبق الرئيسي والأطعمة الباردة، و الصلصة مهمة جدا في الطهي لأنها تعمل على تنويع الأصناف التي تقدم معها ومن فوائدها أنها تساعد على تماسك الأصناف أثناء عملية الطهي بعضها ببعض . تنقسم الصلصات إلى قسمين أساسيين هما الصلصات الساخنة والصلصات الباردة وفيما يلي شرح لكل قسم:

١- الصلصات الساخنة

تنقسم الصلصات الساخنة إلى قسمين:

أ- الصلصة الداكنة البنية (BROWN SAUCE) :

الأساس في تحضير هذه الصلصة هي (صلصة الديمي جلاس) ومن مكونات هذه الصلصة عظام العجل المقطعة والزيت والخضار (جزر، كرفس، بصل) وبهارات ورب البندورة والماء والخلاصة (المرق) الداكن والنشا وملح الطعام والدقيق (الطحين). ويتم تحضيرها بتسخين الزيت في وعاء ويضاف إليه العظم مع التحريك المستمر حتى يتغير لونه قليلا ثم تضاف الخضار إلى الوعاء مع التحريك المستمر حتى يتغير لونه قليلا وبعدها نقوم بإضافة رب البندورة إلى الوعاء وتحرك لمدة ثلاث دقائق تقريبا ثم نضيف الدقيق مع التحريك المستمر لمدة خمس دقائق تقريبا ويضاف الماء إلى الوعاء مع التحريك ومن ثم تضاف الخلاصة (المرق) الداكنة وتترك على النار لمدة (٤) ساعات.

خلال هذه المدة تزال الرغوة (الزفرة) كلما ظهرت على السطح، بعد إنتهاء المدة المقررة تصفى بواسطة فوطة خاصة لهذا الغرض فنحصل على الصلصة المطلوبة. ومن الأمثلة على الصلصة البنية:

- صلصة الدمي جلاس.
- صلصة اسبانيول.

ملاحظة: سوف يتم شرح طريقة عمل صلصة الدمي جلاس و الإسبانيول في التمارين العملية.

ب- الصلصة البيضاء (WHITE SAUCE)

تتكون الصلصة البيضاء من مجموعة من المواد الأساسية منها المادة الدهنية (الزبدة أو السمن) والمادة المكثفة (مثخنة) مثل (الرو)

الرو (ROUX): هو عبارة عن مقادير من المادة الدهنية والدقيق ويقسم الرو إلى ثلاثة أقسام: الأبيض، الأشقر و البني حيث تعتمد درجة اللون على مدة التحريك على الغاز و يستخدم لتكثيف الصلصات.

وتتكون الصلصة أيضا من المادة السائلة مثل (الحليب أو مرق اللحم أو خليطاً من الإثنين معاً) ويضاف الى الصلصة البيضاء التوابل والبهارات (ملح و فلفل ابيض وجوزة الطيب المطحونة). ومن الأمثلة على الصلصة البيضاء:

- صلصة البشاميل.
- صلصة الفولتيه.

ملاحظة: سوف يتم شرح طريقة عمل صلصة البشاميل و الفوليته في التمارين العملية.

٢- الصلصات الباردة:

يمكن تصنيف الصلصات الباردة تبعاً لإستخدامها، حيث يوجد صلصات تكون مرافقة للوجبات سواء كانت وجبات ساخنة مثل بعض أطباق السمك أو باردة مثل السلطات، أو تدخل في تركيب بعض الأطباق خصوصاً السلطات وتسمى تتبيلة السلطات. ومن الأمثلة على الصلصات الباردة:

أ- المايونيز.
ب- الهولنديز.
جـ- التارتار.
د- المثومة.
هـ- الفرنسية.
و- الخل.
ز- كوكتيل صوص.

ملاحظة: سوف يتم شرح طريقة عمل هذه الصلصات في التمارين العملية.

التمارين العملية

صلصة الدمي جلاس

المقادير والمكونات :

- عظام بقر (من عظم الفخذ) ١ كيلوغرام.
- بصل مقطع شرحات ١ رأس.
- بندورة مقطعه ٣ حبات.
- معجون بندورة ١ملعقة مائدة .
- كرفس ١ رأس.
- كرات مقطع ١رأس.
- جزر مقشر ومقطع١ حبة.
- زعترنصف ملعقة مائدة صغيرة.
- ثوم مقشر حَب نصف رأس.
- بقدونس نصف ضمة.
- فلفل أسود حب ٢٥غرام.
- ماء يغمر المقادير فقط.

طريقة العمل:

١. قطع عظم البقر قطع صغيرة سمك ٢سم ثم ضعها في صينية الشوي في فرن درجة حرارته ٣٥٠ درجة مئوية حتى يتحمر قليلاً.

٢. أضف إلى العظم الطحين و الزبدة وقلب المزيج حتى يأخذ الطحين اللون البني.

٣. أضف جميع الخضراوات إلى العظم وقلب المزيج حتى تتحمر الخضراوات وتأخذ اللون البني.

٤. ضع العظام المشوية مع الخضراوات في طنجرة كبيرة ثم أضف الماء و أضف الزعتر (الأوريغانو) والفلفل الأسود الحب وضعها على نار حامية حتى يغلي ثم خفض درجة الحرارة وأتركها على النار لمدة ٦-٧ ساعات.

٥. صفي العظام والخضراوات عن الصلصة، ثم ضع الصلصة على النار لمدة ساعة أخرى حتى يتبخر قليلاً ويصبح جاهزاً.

٦. برد الصلصة جيداً واحفظها في الثلاجة لحين الإستعمال.

صلصة الإسبانيول

المقادير والمكونات :

- زبدة ١ كوب.
- طحين ١/٣ كوب.
- رُب البندورة ٢ ملعقة كبيرة.
- دمي جلاس ٧ كوب.
- جزر مكعبات ١/٢ كوب.
- بصل جوانح ١/٢ كوب.
- باقة عطرية.

طريقة العمل:

١.نصنع من نصف كمية الزبدة والطحين الرو الأسمر وهو آخر درجة لون للرو ثم نتركه يبرد، ونكون قد وضعنا المرق على النار.

٢. نضيف المرق إلى المزيج ولا نتوقف عن التحريك ثم نقلي الخضار ببقية الزبدة ونصفيها ونضيفها إلى الصلصة مع الباقة العطرية ونتركها على نار خفيفة مع التنظيف المستمر لسطحها للمدة اللازمة ٣ ساعات تقريباً.

صلصة البشاميل



المقادير و المكونات:

- 150 غم زبدة.
- 100غم زيت قلي.
- 350 غم طحين.
- 1 لتر حليب.
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أبيض.
- 1/2 ملعقة صغير جوزة الطيب.
- بيضة.
- 3 ملعقة صغيرة ملح.
- 2 كوب ماء.

طريقة العمل:

تذوب الزبدة ويضاف لها الزيت وبعدها يضاف الطحين ويقلب جيدا بالمضرب الشبك على النار ويضاف البهارات ويضاف الحليب والبيض تدريجيا حتى إذا ما تماسكت تخفف بالماء المغلي حتى تصبح متوسطة الكثافة .

صلصة الفولتيه

المقادير و المكونات:

- زبدة أو مارجرين أو زيت ١٠٠ غرام.
- طحين ١٠٠ غرام.
- رشة ملح وفلفل أبيض.

طريقة العمل:

١.ضع المادة الدهنية في طنجرة على نار هادئة واتركها حتى تذوب مراعياً عدم إحتراقها.

٢.أضف الطحين الى المادة الدهنية وقلبهم بالمغرفة الخشبية على نار هادئة حتى يصبح اللون أشقر مراعياً عدم تحول لون المزيج الى اللون البني.

٣.إرفع المزيج عن النار ليبرد.

٤.أضف المرق الساخن بلطف مع التقليب أثناء ذلك مراعيا عدم تشكل كتل من الطحين.

٥.إغلي المزيج على نار هادئة جداً حتى يصبح ناعماً وأضف الملح والفلفل وحركها ثم إرفعها عن النار.

صفي الصلصة في وعاء واحفظها.

المايونيز



المقادير و المكونات:

- صفار بيض عدد ٦.
- زيت ذرة ١ لتر.
- خل أبيض أو أحمر عدد ٢ ملعقة مائدة.
- خردل ملعقة مائدة.
- ملح رشة.

طريقة العمل:

١. ضع صفار البيض مع الخل والخردل ورشة الملح في الوعاء.
٢. أخفق الصفار والمواد السابقة مع بعضهم جيداً.
٣. أضف زيت الذرة إلى المزيج السابق بشكل خيط رفيع وببطء مع الخفق السريع حتى يندمج الزيت كاملا مع المزيج.
٤. عالج عملية تفكك أجزاء المزيج أثناء الإعداد بإضافة صفار بيضة أخرى في وعاء آخر مع ملعقة صغيرة من الماء البارد واخفقهم ثم أضف

المزيج المتفكك قليلاً قليلاً على شكل خيط بلطف مع التحريك حتى إنتهاء الكمية.

٥. ضع المايونيز في وعاء الحفظ وغطه بقطعة بلاستيك واحفظه في الثلاجة لحين الإستعمال.

الهولنديز



المقادير و المكونات:

- زبدة ٢ ونصف كوب.
- خل أحمر ٣ ملاعق كبيرة.
- صفار بيض ٥ بيضات.
- عصير ليمون ١ ملعقة كبيرة.
- ملح وفلفل أبيض رشة من كل صنف.

طريقة العمل:

١. ضع الوعاء في مكان دافئ أو قرب النار أو بطريقة البان ماري ولا تجعلها تلامس النار مباشرة ونضيف إليه الخل و الفلفل ونضيف إليه القليل من الماء.
٢. نضيف صفار البيض وتخفق جيداً حتى يتماسك.
٣. نضيف الزبدة المذابة ونخفق بالتدريج حتى يتماسك ويتجانس المزيج.
٤. نضيف الملح وعصير الليمون.

التارتار



المقادير و المكونات:

- بيضة مسلوقة.
- 1 1/2 ملعقة كبيرة مايونيز.
- 1 ملعقة طعام عصير ليمون.
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح طعام.
- 1 / 2 ملعقة كبيرة مخلل خيار مفروم ناعم جداً.
- 1 /4 بصلة مفرومة ناعم.

طريقة العمل:

نقوم بخلط جميع المكونات معا لتصبح جاهزة للتقديم .

صلصة الثوم



المكونات:

مايونيز + ثوم + عصير ليمون.

طريقة العمل:

يدق الثوم ويضاف إلى المايونيز مع عصير الليمون وتمزج جيداً.

الصلصة الفرنسية:

المقادير و المكونات:

- ١ ملعقة كبيرة خل أو عصير الليمون.
- ١ ملعقة كبيرة بقدونس مفروم ناعم.
- ربع ملعقة صغيرة فلفل أبيض.
- ٢ ملعقة كبيرة زيت.
- ملح حسب الرغبة.

طريقة العمل:

تخلط جميع المقادير مع بعضها البعض وتضرب بمضرب أو شوكة لمدة خمس دقائق قبل إستعمالها حتى يختلط الزيت بالخل جيداً.

صلصة الخل:



المقادير و المكونات:

- خردل ١ كوب.
- خل أحمر ٣ ملاعق كبيرة.
- زيت نباتي ٣ أكواب.
- ملح و فلفل حسب الرغبة.

طريقة العمل:

١. يخفق الخردل مع الملح و الفلفل حتى يستوعبه جيداً.
٢. نضيف الزيت بشكل خيط رفيع مع التحريك المستمر حتى يستوعبه جيداً.

كوكتيل صوص:



المقادير و المكونات:

- مايونيز ٦٠٠ غرام.
- كاتشاب ٣٠٠ غرام.
- صلصة حارة ٢ ملعقة مائدة كبيرة.
- عصير ليمون ١ ملعقة مائدة كبيرة.
- رشة ملح وفلفل أبيض.

طريقة العمل:

١. ضع في وعاء زجاجي عميق المايونيز ثم أضف الكاتشاب وقلبهم بلطف حتى يختلط المزيج.

٢. أضف الصلصة الحارة وعصير الليمون والملح والفلفل الى المكونات السابقة وقلبهم جيداً.

٣. إحفظ الصلصة مبردة لحين الإستعمال.

الوحدة الثالثة

طرق تحضير المقبلات والسلطات

أولاً: السلطات

تحتل السلطات مكانة هامة في قائمة الطعام لأنها تساعد على فتح الشهية إضافة إلى القيمة الغذائية فيها، وتعد الخضراوات من أهم مكونات السلطة سواء الطازجة أو المطبوخة وقد يضاف إليها الفواكه أو اللحوم أو الجبنة أو البيض وعملية تحضير السلطة بحاجة لخبرة وذوق وملمس الأغذية إذ يمكن خلق خضار هشة وإضافة المتبلات للسلطة لتعطيها نكهة لذيذة محببة.

١- استخدامات السلطات

يمكن إجمال إستخدامات السلطات في عدة نقاط رئيسية اهمها:

أ- السلطات فاتحة للشهية

إن السلطات التي تقدم كفاتحة للشهية تتميز بخفتها مع أهمية زينتها.

ب- السلطات المرافقة

يجب أن تكون مع الوجبة الرئيسية ويجب أن تكون مزودة بنكهة جيدة وذات لون وشكل مناسب وأن تكون درجة حرارتها مناسبة لدرجة حرارة الوجبة الرئيسية ويفضل أن تقدم كمية مناسبة منها وعادة يرافق الوجبة الخفيفة سلطة ثقيلة أما الوجبة الثقيلة تكون السلطة المرافقة لها خفيفة.

جـ- السلطات كطبق رئيسي

بعض السلطات تقدم بين الوجبات حيث تحتوي على اللحم أو السمك أو الجبنة أو البيض بالاضافة إلى الخضراوات المختلفة و يمكن إستخدام المعكرونة المطبوخة أو الأرز أو البطاطا.

د- السلطة الحلوة (سلطة الفواكه)

للسلطات الحلوة أنواع عديدة تقدم مع العصير أو الشراب في الحفلات كما يمكن أن تقدم في نهاية الوجبة أو مع السندويشات، تحضر بعض السلطات الحلوة من الفواكه الطازجة وتزين يقليل من الكريمة أو القشطة أو الفراولة أو الجلو.

٢- صفات السلطات

يجب أن تحفظ في مكان بارد قبل تقديمها مباشرة لتحتفظ خضار السلطة بصلابتها لحين التقديم كما يفضل ان تتنوع درجة صلابة مكونات السلطة لذلك يفضل إحتوائها على خضراوات صلبة الأنسجة كالخس وأخرى طرية كالبندورة ومن المهم أن تكون ألوان السلطة جذابة مع مراعاة البساطة والتزيين والذوق في ترتيبها كما أن تجميع مكونات السلطة ووضعها على فرشة من الخضار كالخس أو الجرجير يضفي عليها جمالاً بشرط ألا تتعدى حافة الطبق الخارجي المقدمة عليه.

٣- إعتبارات يجب العمل بها عند تقديم السلطات

أ- تجفيف الخضراوات المستخدمة من الماء الزائد بعد تنظيفها وذلك لحفظها جافة وذلك من أجل أن تتماسك بها متبلات السلطة.

ب- يستحسن اضافة متبلات السلطة قبل تقديمها مباشرة ويفضل أن تخلط على المائدة قبل السكب لأن هذه المتبلات تعمل على سحب عصارة الخضراوات الأمر الذي يفقدها صلابتها.

جـ- التركيز على تناسق الألوان و الأشكال و النكهات في الطبق الواحد.

د- عدم تقطيع الخضراوات الخضراء قطع صغيرة حفاظاً على القيمة الغذائية.

هـ- تصفية الخضار والفواكه المعلبة من سوائلها جيداً.

٤- متبلات السلطات

من الأمور المهمة لعمل سلطة ذات طعم ونكهة مميزة إضافة التتبيلة لها أو إضافة نوع من أنواع الصلصات المختلفة، وتوضع التتبيلات والصلصات بكميات قليلة بحيث تعطي الطعم اللذيذ ولا تؤثر على طعم مكونات السلطة الأصلية، والفرق بين التتبيلة والصلصة هو أن التتبيلة تكون سائلة أما الصلصة تكون كثيفة ويمكن خلطها مع أنواع من السلطات أو وضعها في صحون مخصصة بجانب السلطة، ومن المواد المستخدمة في تتبيل السلطات (المايونيز والصلصة الفرنسية).

٥- أنواع السلطات

تتنوع السلطات بتنوع المواد الأساسية المستخدمة فيها، وهناك أنواع عديدة للسلطات لا يمكن ذكرها في هذا الكتاب لكن سوف نذكر عددا من السلطات المهمة وذلك في الجزء العملي للوحدة.

ثانياً: المقبلات

المقبلات متنوعة وكثيرة جدا وعادة ما تقدم المقبلات بنوعيها الباردة والساخنة قبل الوجبة الرئيسية وبعضها يقدم كبديل للطبق الساخن.

١ـ أصناف المقبلات

يمكن تصنيف المقبلات كالآتي:

أ ـ مقبلات الخضروات

يمكن تقديم الخضروات كأنواع من المقبلات وذلك بعد طهوها بطرق الطهو المختلفة فهناك الخضروات التي يتم تقطيعها على أشكال ثم شويها وإضافة أنواع من الصلصات لها مثل صلصة البشاميل أو الحشوات المختلفة ومثال على ذلك ورق العنب الذي يسلق ثم يحشى بالخضروات أو الأرز ويقدم باردا بعد طهوه أو الباذنجان الذي يقدم كنوع من أنواع المقبلات.

ب ـ مقبلات اللحوم والمأكولات البحرية والطيور

عادة ما تقدم بعض أنواع اللحوم والطيور والأسماك المدخنة كمقبلات مثل الروست بيف والسلمون المدخن وأنواع الدجاج و الحبش المدخن وهناك المأكولات البحرية التي تقدم كمقبلات وأكثرها تداولاً الجمبري بأنواعه الذي يسلق ويقشر كاملا أو أجزاء منه ويقدم مع صلصة الكوكتيل.

جـ ــ مقبلات الحبوب والبقوليات

تقدم أنواع من الحبوب والبقوليات كمقبلات وذلك بعد طهوها فمثلا يقدم الحمص كمقبلات عربية ويشكل البرغل المكون الرئيسي في عجينة الكبة التي يمكن تقديمها على أشكال مختلفة.

د – مقبلات العجائن

تعتمد المقبلات العربية والغربية على العجائن بشكل كبير حيث يمكن تشكيلها على عدة أشكال وحشوها بحشوات مختلفة، مثل اللحم المفروم أو الخضروات أو الدجاج أو النقانق أو أية حشوات أخرى ثم خبزها وتقديمها كمقبلات ساخنة.

٢- أنواع المقبلات

تتنوع المقبلات بتنوع المواد الأساسية المستخدمة فيها، وهناك أنواع عديدة للسلطات لا يمكن ذكرها في هذا الكتاب لكن سوف نذكر عددا من المقبلات المهمة وذلك في الجزء العملي للوحدة.

التمارين العملية

الحمص:

المقادير و المكونات:

- كيلو حمص مطبوخ.
- ٥٠٠ غم طحينية.
- ملح حسب الحاجة.
- ملح ليمون حسب الحاجة.
- ثلج حسب الحاجة.

طريقة العمل:

١- يجب نقع الحمص قبل ١٢ ساعة مع ١ ملعقة كبيرة كربونات الصوديوم ثم يغلى حتي يستوي جيدا ويترك حتى يبرد.
٢- نقوم بوضع الحمص في ماكينة عمل الحمص حتى ينعم ثم نضيف الثلج حسب الحاجة ثم الطحينية وباقي المواد.

التبولة:

المقادير و المكونات:

- ٥٠٠ غرام برغل ناعم منقوع.
- ٣٠٠ غرام بصل أخضر مفروم ناعم.
- ٢٥٠ غرام بصل أبيض مفروم ناعم.
- ٢٠٠ غرام زيت زيتون.
- ١٠٠ غرام عصير ليمون.
- ملح حسب الرغبة.
- ٥ ضمم بقدونس مغسول بشكل جيد ومفروم فرماً ناعماً.

- ١ ضمة نعنع مفرومة فرماً ناعماً.
- ١كيلو بندورة مفرومة ناعمة.

طريقة العمل:

١- توضع جميع المكونات مع بعضها في وعاء زجاجي ثم تخلط مع بعضها.
٢- توضع في صحن التقديم وتزين بالشكل المناسب ثم تقدم.

متبل باذنجان:



المقادير و المكونات:

- ١ كيلو باذنجان مشوي.
- ٥٠٠ غم طحينية.
- عصير ليمون حسب الحاجة.
- ملح حسب الحاجة.
- ثوم + بقدونس حسب الحاجة.

طريقة العمل:

- نقوم بخفق الطحينية بالماء البارد وعصير الليمون ثم نضيف إليها الباذنجان وباقي المواد وتخلط جيدا.

السلطة الروسية:



المقادير و المكونات:

- مايونيز ١/٢ كوب.
- بطاطا مسلوقة مقشرة ومقطعة مكعبات ١×١ سم، ١٠٠ غرام.
- جزر مسلوقة مقشر ومقطع مكعبات صغيرة ١٠٠ غرام.
- بازيلاء مسلوقة، ١٠٠ غرام.
- بيض مسلوق للتزيين (نضج كامل) عدد ١.
- خل وعصير ليمون ١ ملعقة طعام.
- أوراق خس للتزيين عدد ٤.
- رشة ملح و فلفل أبيض حسب الرغبة.

طريقة العمل:

١. ضع البطاطا والجزر و البازيلاء والمايونيز في جاط عميق.

٢. أضف الملح والفلفل الأبيض وعصير الليمون والخل.

٣. إخلط المواد جميعها بلطف حتى يتجانس المايونيز مع جميع الخضراوات.

٤. أسكب السلطة في وعاء التقديم على أوراق الخس.

٥. قشر البيض و قطعه الى أرباع وزين بها سطح السلطة.

٦. إحفظ السلطة مغطاة في الثلاجة لحين الإستعمال.

السلطة اليونانية:

المقادير و المكونات:

- ٤ حبات بندورة.
- ٤ حبات خيار.
- ٢ حبة فلفل حلو.
- ٤ عروق بصل أخضر.
- ٢ ملعقة كبيرة من كل صنف زيتون أسود و زيت زيتون.
- ١ كوب جبنة فيتا.
- ١ ملعقة كبيرة حبق (ريحان).
- ١/٢ كوب ورق بقلة.
- ١/٢ كوب زعتر ورق.

طريقة العمل:

١- تقطع البندورة والخيار والفلفل الحلو وجبنة الفيتا إلى مكعبات متوسطة الحجم.

٢- نزيل بذور الزيتون وتقطع إلى نصفين.
٣- تفرم أوراق الحبق فرماً خشناً مع الإحتفاظ ببعض الورقات للزينة.
٤- تخلط البندورة مع الخيار والزيتون والفلفل والجبن والبصل الأخضر المفروم والبقلة والزعتر الأخضر.
٥- يضاف زيت الزيتون ويزين الوجه بورق الريحان (الحبق).

السلطة العربية:

المقادير و المكونات:

- كيلوا خيار.
- كيلوا بندورة.
- عصير ليمون.
- ملح حسب الرغبة.
- ١ ضمة بقدونس.
- نصف ضمة نعنع.

طريقة العمل:

- نفرم كل من البندورة والخيار والبقدونس والنعناع فرم ناعم ثم نقوم بخلطها مع عصير الليمون والملح .

سلطة الكولسلو:



المقادير و المكونات:

- ٣ أكواب ملفوف أبيض مفروم جوليان (اصابع رفيعة).
- ا كوب جزر مبشور خشن.
- ا كوب مايونيز.
- قليل من السكر.
- يمكن إضافة الملح حسب الرغبة.
- نصف كوب زبيب (إختياري).

طريقة العمل:

– تخلط جميع المقادير معا فنحصل على سلطة الكولسلو و تقدم مع الهمبرغر و غيرها من السندويشات.

سلطة الفتوش:

المقادير و المكونات:

- ٢٥٠ غرام خبز عربي محمص ومقطع.
- ١٠٠٠ غرام خيار مفروم حجم وسط.
- ١٠٠٠ غرام بندورة مفرومة حجم وسط.
- ٧٥٠غرام فلفل حلو مفروم حجم وسط.
- ١٥ غرام ثوم مدقوق مع ملح.
- ٢٠ غرام ملح.
- ٣٠٠ غرام بصل ترانشات.
- ١٥٠ غرام زيت زيتون.
- ٢٥٠ غرام عصير رمان أو سماق.
- قليل من النعناع + ليمون + خس.

طريقة العمل:

١- يكسر الخبز وتفرم الخضار وتضاف إلى الخبز.
٢- يضاف الثوم والزيت والليمون ويخلط جيداً.

سلطة السيزر:



المقادير و المكونات:

- خسة بلدية عدد ١ .
- سمك أنشوجا فيليه ٣ قطع.
- خبز كروتون محمص بالزبدة والثوم ٥٠ غرام.
- جبنة بارمزان مقطعة إلى شرائح رفيعة ٢٥ غرام.

*** مقادير الصلصة :**

- مايونيز ٢ ملعقة مائدة .
- خردل ١ ملعقة صغيرة.
- زيت زيتون ٢ ملعقة مائدة .
- جبنة بارمزان مبشورة ١ ملعقة مائدة.
- رشة ملح و فلفل للطعم.
- عصير ليمون نصف حبة.
- ثوم مدقوق بشكل ناعم ٢ سن.

طريقة العمل:

١. ضع في جاط عميق زيت الزيتون والخردل والمايونيز و جبنة البارمزان المبشورة بشكل ناعم وعصير الليمون و الثوم مدقوق وأخفقهم جيداً بمضرب السلك ثم رش الملح والفلفل.

٢. إغسل الخس جيداً وقطعه قطعا كبيرة الحجم ثم صفيه من الماء ونشفه جيداً.

٣. ضع الخس في جاط عميقة ثم أضف الصلصة وقلب جيدا حتى يتجانس مع الخس.

٤. أسكب السلطة في طبق التقديم ثم وزع الخبز المحمص (الكروتون) و الجبن المبشور وسمك الأنشوجا على وجه السلطة ثم زين الطبق وقدمه.

سلطة التونا:

المقادير و المكونات:

- ١ علبة تونا.
- حبة خيار.
- حبة بندورة.
- سن ثوم مدقوق ناعم.
- عصير ليمون حسب الرغبة.
- زيت زيتون حسب الرغبة.
- ٤ ورقات خس للتزيين.
- زيتون أسود للتزيين.
- بقدونس مفروم ناعم حسب الحاجة.
- ملح حسب الرغبة.

طريقة العمل:

١- تفتح علبة التونا وتفرم ناعم.
٢- تفرم المكونات فرم ناعم.
٣- تخلط جميع المكونات معاً بشكل جيد.
٤- تزين بورق الخس والزيتون الأسود.

السلطة التركية الحارة:

المكونات:

- برغل منقوع.
- صنوبر.
- رب البندورة.
- ثوم.
- شطة حمراء.
- كاتشب.
- عصير ليمون.
- ملح.
- زيت الزيتون.

طريقة العمل:

١- نحضر البرغل المنقوع ونخلطه مع الصنوبر المحمر ثم نخلطهم مع رب البندورة ونضع القليل من الثوم مع الزيت ثم نضيف خليط الشطة الحمراء وزيت الزيتون والكاتشب والليمون.
٢- يزين الطبق بالخس والزيتون الأسود.

سلطة خيار مع اللبن:



المقادير و المكونات:

- خيار ٢٠٠ غم.
- نعنع ناشف ١٠ غم.
- لبن رائب ٢٠٠ غم.
- ملح ٥ غم.
- ثوم ناعم ١٠ غم.

طريقة العمل:

١- يقشر الخيار و يفرم فرماً ناعماً صغيراً و يرش عليه الملح.
٢- يترك في مصفاة ثم يدق الثوم و يخلط مع اللبن.
٣- يوضع في طبق ثم يرش عليه نعنع يابس.

السلطة الموسمية:

المقادير و المكونات:

- ١/٢ كغم خيار.
- ١/٢ كغم بندورة.
- ٢٥٠ غم فلفل حلو.
- ١٠٠ غم ليمون.
- ١/٤ ضمة خس.
- ١/٤ ضمة بقدونس.
- ٥٠ غم بصل.
- ٢٥ مللتر زيت زيتون.
- ١ ملعقة خل.
- ملح و فلفل حسب الحاجة.

طريقة العمل:

١- إغسل و قشر الخضار التي تحتاج إلى تقشير.
٢- قطع هذه الخضار بأحجام واحدة مناسبة.
٣- أفرم البقدونس ناعما .
٤- البصل يقشر و يفرم ناعم جداً ويوضع عليه الزيت.
٥- إخلط هذه الخضار جميعها مع الليمون والخل والزيت والملح والفلفل.
٦- تقدَم بالجاط الخاص بالسلطات الخضرية مع مراعاة عمل ديكور معين لها مثلاً تعمل سلة من الليمون او تغطية وجه السلطة بالخس.

سلطة البطاطا:



المقادير و المكونات:

- بطاطا مسلوقة
- زيت الزيتون
- ليمون
- بقدونس
- ملح
- فلفل ابيض
- بصل ناعم

طريقة العمل:

– نقطع البطاطا مكعبات متوسطة الحجم ثم يضاف إليها الزيت والفلفل والبصل والبقدونس والليمون وتزين بالبندورة والزيتون الأسود والفلفل الحلو.

الوحدة الرابعة

طرق طهي وتحضير الشوربات

تعتبر الشوربات (SOUPS) أو الحساء مدخل مهم في بداية وجبة الطعام، حيث تقدم ساخنة وبكميات قليلة في بداية الوجبة لتهيئة المعدة لإستقبال الطعام وهي خلاصة اللحوم والطيور والأسماك والخضروات، وتكون على شكل سائل يتفاوت في قوامه بين الشفاف وشبه الشفاف والكثيف، وللشوربة قيمة غذائية تختلف حسب المكونات المضافة اليها. وتقدم الشوربات في وعاء خاص بها يكون عميق أو في فنجان خاص بالشوربات يكون ذو مسكتين ويكون له صحن خاص، ويعتمد تقديم الشوربة في وعاء أو فنجان حسب نوع الشوربة .

أولاً: مكونات الشوربات الأساسية

تتكون الشوربات من المكونات الأساسية التالية :

١- مادة دهنية مثل الزبدة أو الزيت .

٢- مادة أساسية مثل اللحوم بأنواعها أو الخضروات بأنواعها وعادة تسمى الشوربة بإسمها .

٣- مادة سائلة مثل (المرق، الحليب، عصير البندورة، الماء)

٤- البهارات والمطيبات التي تستعمل لتحسين طعم و رائحة الشوربة مثل الفلفل والزنجبيل، كبش القرنفل، البصل، الكزبرة، .....الخ.

٥- المواد المكثفة مثل (الطحين، النشا، البيض، الكريما).

ثانياً: الأمور والقواعد الواجب مراعاتها عند عمل الشوربات

١- إستخدام المواد الغذائية الطازجة.

٢- مراعاة إعداد المرق بشكل صحيح وجيد.

٣- إضافة البهارات و التوابل بكميات مناسبة.

٤- إضافة المواد المكثفة بكميات مناسبة عند تكثيف الشوربات.

٥- عدم ترك الشوربات على النار أكثر من اللازم.

ثالثاً: الشروط التي يجب توافرها في الشوربات الجيدة

١- أن تكون نكهة المادة الأساسية ظاهرة.

٢- أن يكون قوامها سميكاً كالقشدة السائلة ويستثنى الشوربات ذات القوام الشفاف.

٣- أن تكون خالية من الدسم قدر المستطاع.

٤- يجب أن تقدم ساخنة.

٥- يجب تقديمها مع المرافقات الخاصة بها إن وجدت، كالخبز المحمص مع شوربة العدس.

رابعاً: أنواع الشوربات

أنواع الشوربات كثيرة وتقسم الى أقسام كثيرة، و تختلف مسميات هذه الأقسام بإختلاف نوع المادة الغذائية المستخدمة فيها. و يمكن تقسيم هذه الأنواع إلى مجموعات مختلفة عن بعضها البعض؛ وهذه المجموعات هي كالآتي :

١- شوربات الكريما (CREAM SOUPS):
والأساس لهذه الشوربات هو:
أ- زبدة + طحين (الرو).
ب- المرق الأبيض (مرق لحم أو دجاج أو سمك) .
جـ- كريما طازجة .
د- حليب سائل .
بالإضافة لهذه المواد يضاف المادة النهائية التي تحدد إسم الشوربة، فإذا أضفنا الفطر مثلاً يصبح لدينا (شوربة الفطر بالكريما) أو الدجاج ....الخ .

٢- شوربات الفوليتيه (Veloute SOUPS):
و الأساس لهذه الشوربات هو:
أ- زبدة + طحين (الرو) .
ب- المرق الأبيض (مرق لحم أو دجاج أو سمك) .
جـ- كريما طازجة .
د- صفار البيض .
بالإضافة إلى المادة المضافة التي تحدد إسم كل نوع مثل شوربة الفوليتيه لحم العجل أو الدجاج أو السمك .

٣- شوربات الكونسوميه (consommé soups):
والأساس لهذه الشوربات هو:
أ- لحم بقر مفروم .
ب- بياض بيض .

جـ- مواد نكهة مثل (بصل مشوي، كرفس، جزر، بقدونس) .
د- مرق .
بالإضافة إلى المادة المضافة التي تحدد إسم كل نوع مثل شوربة كونسوميه كارولين (الأساس + الأرز)، شوربة كونسوميه دوشيز (الأساس + قطعة دجاج) ....الخ

٤- شوربات الخضار المطحونة (puree soups):
و الأساس لهذه الشوربات هو:
أ- زبدة .
ب- بصل .
جـ- مرق أبيض .
بالإضافة الى المواد المتنوعة التي تضاف وتحدد إسم كل نوع مثل شوربة البازيلاء، العدس، الخضار المشكلة.

٥- شوربات الخضار المقطعة (vegetables soups):
و الأساس لهذه الشوربات هو:
أ- زبدة .
ب- بصل .
جـ- مرق أبيض .
بالإضافة إلى المواد التي تضاف وتحدد إسم كل نوع مثل شوربة الخضار المشكلة المقطعة، شوربة البطاطا، شوربة الجزر.

ملاحظة: سوف يتم شرح طريق عمل بعض أنواع من هذه الشوربات في التمارين العملية.

التمارين العملية

شوربة البصل(Onion Soup):

المقادير والمكونات :

- ٦٠٠ غرام بصل.
- ١٠ غرام طحين.
- ١ ملعقة كبيرة صويا صوص.
- ٥٠ غرام جبنة مبروشة.
- ١ ليتر مرق.
- ٢٥ غرام زبدة.
- ١ قطعة خبز توست.
- ملح حسب الحاجة.

طريقة العمل:

١- قشر البصل ثم قطعه جوانح (ترانشات) رفيعة، ذوب الزبدة في وعاء الطهي ثم أضف البصل وأطبخهم على نار عادية حتى يأخذ البصل اللون البني.

٢- أضف الصويا صوص ثم الطحين واخلطه جيداً مدة قليلة حتى يأخذ الطحين لون بني، ثم إبدء بإضافة المرق بشكل منتظم مع التحريك المستمر حتى نفاذ كمية المرق، ثم أضف الملح.

٣- أتركه على النار لمدة ١٠- ١٥ دقيقة حتى يصبح البصل طرياً.

٤- أسكب الشوربة في الفنجان الخاص بشوربة البصل ثم ضع خبز التوست على الشوربة و ضع الجبنة على خبز التوست وضعه في السلمندر حتى تذوب الجبنة و تتحمر قليلاً. وتصبح جاهزة للتقديم.

شوربة الخضار(Vegetable Soup):



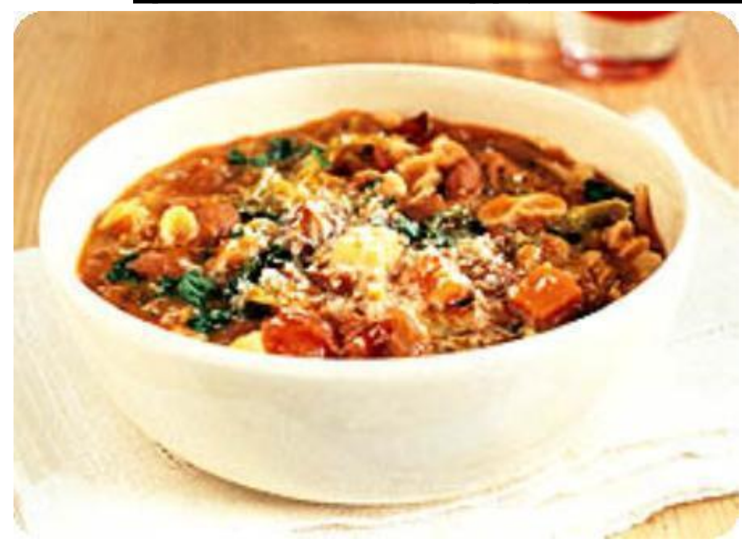
المقادير والمكونات :

- ٧٥ غرام بطاطا.
- ٧٥ غرام كوسا.
- ٧٥ غرام جزر.
- ٧٥ غرام فاصوليا.
- ٤٠ غرام كرفس.
- ٥٠ غرام بصل.
- ١٠ غرام بقدونس مفروم ناعم.
- ١٠٠ غرام زبدة.
- ليتر ونصف مرق عظم أبيض.
- ملح وفلفل أبيض حسب الحاجة.

طريقة العمل:

١- تنظف الخضار جيداً، وتقطع مربعات صغيرة.
٢- يقشر البصل ويفرم ناعما.
٣- تذوب الزبدة في وعاء الطهي ثم يوضع البصل ويذبل قليلاً.
٤- توضع جميع الخضار وتقلب مع البصل.
٥- يضاف المرق الأبيض وتترك على نار هادئة حتى تنضج الخضار.
٦- يرش الوجه بالبقدونس الناعم وتقدم.

شوربة الخضار مينستروني (Minestroni Soup):



المقادير والمكونات :

- ٢ ملعقة كبيرة زبدة .
- ٥٠ غرام فاصوليا خضراء.
- ١ حبة جزر مقشر.
- ١ رأس لفت مقشر.
- ١ رأس بصل مقشر مفروم ناعم .
- ١ حبة بطاطا مقشرة.
- ٢٥ غرام بازيلاء .
- ١٠٠ غرام بندورة مقشرة.
- ١ملعقة كبيرة معجون بندورة.
- ٢٥ غرام معكرونة صغيرة للشوربة.
- ١ سن ثوم مفروم.
- ٢ ليتر من المرق الأبيض .
- ٥ غرام ملح .
- ٥ غرام فلفل أسود.

طريقة العمل:

١- إغسل وقشر الخضار ثم قطها قطعا صغيرة متساوية الشكل.

٢- سخن وعاء الطهي على النار ثم أضف الزبدة والبصل الناعم والثوم وقلب على النار حتى يذبل بدون أن يأخذ البصل لون .

٣- أضف جميع الخضار ثم قلبها مع البصل قليلاً حتى تذبل .

٤- أضف المرق ساخناً والبهارات و اتركها على النار لمدة عشرين دقيقة .

٥- أضف البازيلاء و الفاصوليا الخضراء المقطعة بنفس حجم الخضار .

٦- أضف المعكرونة الصغيرة بحجم ٢ سم ثم أضف معجون البندورة و البندورة المقشرة و المفرومة على الخلاط بعد تصفيتها إلى الخضار ثم رش الملح والفلفل للطعم و اتركها على النار لمدة خمس دقائق إضافية حتى تستوي.

٧- قدم الشوربة في طبق التقديم حسب المطلوب.

شوربة العدس(Lentil Soup):



المقادير والمكونات :

- ٢٥٠ غرام عدس مجروش.
- ٤٠ غرام بصل.
- ٥٠ غرام جزر مقطع.
- ٥٠ غرام زبدة.

- ليتر وربع مرق عظم أبيض.
- كمون وملح حسب الحاجة.
- ربع حبة ليمون.
- خبز توست مكعبات محمص (كروتونز).

طريقة العمل:

١- ينقى العدس ويغسل بماء فاتر (يمكن نقعه مدة بسيطة) ثم يصفى.
٢- يقشر البصل ويفرم و يذبل بالزبدة ثم يضاف العدس ويقلب قليلاً.
٣- يضاف المرق والملح والكمون والجزر.
٤- يترك على النار حتى ينضج.
٥- إطحن العدس ثم صفيه بالشينوا (مصفاة مخروطية الشكل).
٦- يقدم بالفنجان الخاص إلى جانبه الكروتونز و الليمون.

شوربة الدجاج(Chicken Soup):



المقادير والمكونات :

- ٢٥ غرام قطع دجاج صغيرة مسلوقة.
- ١ ليتر مرق دجاج.

- ٥٠ غرام طحين.
- ١٠٠ غرام بصل.
- ٢٥٠ ملغم حليب أو كريما.
- ٥٠ زبدة.
- ملح وفلفل أبيض حسب الحاجة.

طريقة العمل:

١- قشر البصل ثم قطعه شرائح، ذوب الزبدة في وعاء الطهي ثم أضف البصل وأطبخهم على نار هادئة ويجب الحذر ألا يأخذ البصل لون.

٢- أضف الطحين مع التحريك المستمر مع مراعاة أن يكون الرو أبيض.

٣- أضف المرق المغلي بكميات قليلة مع التحريك المستمر، ثم أضف الملح والفلفل الأبيض.

٤- أتركه على النار حتى الغليان.

٤- أضف الكريما أو الحليب، ثم أضف الدجاج المقطع المسلوق وأتركه على النار حتى يغلي مرة أخرى.

شوربة الفريكه (Crushed Wheat Soup):

المقادير والمكونات :

- ٢٥٠ غرام فريكة خشنة.
- ١ رأس بصل مفروم ناعم.
- ٥٠ مللتر زيت زيتون.
- ١ ملعقة صغيرة كمون.
- ٥ غرام فلفل أسود.
- ٢ ليتر مرق اللحم أو الدجاج .

طريقة العمل:

١- نظف الفريكة جيداً من الشوائب والأتربة واغسلها ثلاث مرات ثم صفيها من الماء.

٢- ضع وعاء الطهي على النار وأضف زيت الزيتون واتركه حتى يسخن وأضف البصل وقلبه حتى يذبل.

٣- أضف الفريكة و المرق و أتركها على نار متوسطة حتى تنضج الفريكة.

٤- أضف الملح و الفلفل و الكمون وحرك الشوربة بلطف واتركها تغلي على نار هادئة لمدة عشرة دقائق أخرى.

٥- إرفعها عن النار وقدمها في فناجين التقديم الخاصة.

شوربة الكونسوميه (Consommé):



المقادير والمكونات :

- نصف كيلو غرام لحم بقر مفروم ناعم.
- ٣ بياض البيض.
- ٢ رأس بصل مشوي.
- ٤ ورقات غار.
- ٢ حبة جزر مفروم.
- ١ رأس ثوم مشوي.
- ١ رأس كرفس مفروم ناعم.
- ١ ملعقة مائدة زعتر أخضر مفروم.
- ٢ لتر مرق البقر.
- ١ لتر مرق الدجاج.
- ١ لتر ماء بارد.
- رشة ملح حسب الحاجة.

طريقة العمل:

١- ضع اللحم المفروم في وعاء ثم أضف الخضراوات ماعدا البصل والثوم المشوي ثم أضف بياض البيض وادعكه جيداً مع بعض.

٢- أضف مرق اللحم والدجاج بعد تسخينه الى البيض والخضراوات ثم أضف الماء البارد مباشرة على مرق اللحم والدجاج.

٣- ضع الشوربة على نار هادئة واتركها لتغلي لمدة نصف ساعة على الأقل ثم ضع رشة الملح.

٤- ضع البصل والثوم المشوي أثناء الغليان على الشوربة.

٥- صفي الشوربة بالشاش الأبيض جيداً واحفظها جانباً لحين الإستعمال.

شوربة الفطر (Mushroom Soup):



المقادير والمكونات :

- ١٠٠ غرام فطر أبيض.
- ٥٠ غرام طحين.
- ١ ليتر مرق أبيض.
- ٦٠ مللتر حليب أو كريما.
- ٥٠ غرام زبدة.
- ملح وفلفل أبيض حسب الحاجة.

طريقة العمل:

١- ذوب الزبدة في وعاء الطهي، أضف إليه الطحين واخلط جيداً حتى يصبح لدينا رو أبيض.

٢- أضف المرق على الرو رويداً رويداً مع التحريك المستمر المتجانس حتى نفاذ المرق واتركه على النار.

٣- أضف الفطر المقطع وتركه على النار لمدة تتراوح بين ١٥- ٢٠ دقيقة.

٤- أضف الكريما أو الحليب والملح والفلفل الأبيض وتركه يغلي قليلاً، ثم إرفعه عن النار.

شوربة الجزر (Carrots Soup):



المقادير والمكونات :

- ٤ حبات جزر متوسطة الحجم.
- بصلة كبيرة.
- ٤ أكواب مرق أبيض.
- ١ باكيت كريما.
- ١ ملعقة صغيرة زبدة.
- ملح وفلفل أبيض حسب الحاجة.

طريقة العمل:

١- يغسل الجزر ويقطع قطعا صغيرة.
٢- يقطع البصل شرائح و يذبل بالزبدة حتى يصفر لونه ثم يضاف الجزر و تقلب جميعاً.
٣- يضاف المرق و يترك على النار حتى ينضج الجزر ثم تضاف الكريما.
٤- يضرب الجميع في الخلاط.
٥- يعاد وضعه على النار قليلاً، ثم يقدم.

شوربة الذرة (Corn Soup):



المقادير والمكونات :

- علبة حبوب الذرة المسلوقة (٤٢٥ غم).
- ٣ كوب مرق دجاج .
- ١/٢ كوب حليب مركز.
- ١/٢ كوب حليب.
- ١ كوب دجاج صدور منزوع جلده ومسلوق ومقطع مكعبات.
- ١ ملعقة طعام عصير ليمون.

- ١ ملعقة طعام نشا.
- ١ ملعقة صغيرة صويا صوص.
- بيضة.
- ٣ ملاعق ماء.

طريقة العمل:

١- تصفى علبة الذرة من الماء وتوضع حبوب الذرة في الوعاء.

٢- يقطع الدجاج المسلوق لمكعبات ويضاف للوعاء، يصفى ٣ أكواب مرق دجاج ويضاف أيضا إليهم الحليب والحليب المركز والليمون ويترك حتى يطبخ على نار حامية، ويراعى أن لا تصل للغليان.

٣- يذوب النشا في الماء البارد ويضاف للخليط مع التحريك في نفس الوقت بمضرب يدوي، يستمر التحريك لبضع دقائق حتى يقارب الخليط على الغليان.

٤- يضاف الصويا صوص، تضرب البيضة وتضاف بالتدريج مع التحريك في نفس الوقت بمضرب يدوي، تترك لمدة دقيقتين على نار هادئة ثم تقدم.

شوربة البطاطا (Potato Soup):

المقادير والمكونات :

- ٤ حبات بطاطا متوسطة مقطعة مكعبات صغيرة.
- ٢ سن ثوم مدقوق.
- ٣ ملعقة بقدونس مفروم.
- ٢٥٠ غرام زبدة.
- ٣ إلى ٤ أكواب مرق دجاج أو لحم حسب الرغبة.
- ملح وفلفل حسب الحاجة.
- ٣ ملعقة حليب بودرة.

طريقة العمل:

١- نذيب الزبدة في وعاء الطهي ونضيف لها البطاطا.

٢- نتركها على نار هادئة ونغطي الوعاء.

٣- بعد نضوج البطاطا نضيف الثوم ونقلب ونرفعها عن النار.
٤- ثم نضع البطاطا في الخلاط مع الحليب البودرة وكوب من المرق ونضربهم جيداً.
٥- نعيد الخليط إلى وعاء الطهي ونضيف باقي المرق ونتركها على نار هادئة ونقلب من وقت لآخر حتى لا تلتصق بالوعاء ثم نضيف الملح والفلفل ونزينها بالبقدونس المفروم ونقدمها.

الوحدة الخامسة

طرق طهي وتحضير الأسماك

السمك (Fish) غذاء غني بالبروتين الحيواني والذي يماثل في جودته بروتين اللحم، والسمك مصدر غني باليود ومصدر جيد للفسفور وقد يفتقر للحديد فيما عدا السردين. كما أن السمك مصدر جيد لفيتامينات المجموعة (ب) . أما الدهن فإن نسبته تختلف باختلاف نوع السمك فهناك أسماك بيضاء لا تحتوي تقريبا على دهن حيث أنه متركز في الكبد والتي عادة لا تؤكل، ويستخرج فيتامين أ + د من كبد الأسماك الكبيرة (كبد الحوت) بينما الأسماك الزيتية فتحتوي على كميات من الدهون غير المرئية تتراوح نسبتها مابين ٥- ١٨ %.

وعموما فإن الأسماك تعتبر غذاء هام لبناء وتجديد أنسجة الجسم ومفيد لمرضى القلب وتصلب الشرايين. ويتكون لحم الأسماك من حزم قصيرة الأنسجة والتي ترتبط مع بعضها البعض بواسطة الأنسجة الضامة. وعموما فإن نسبة الأنسجة الضامة في الأسماك أقل بكثير من الموجودة في اللحوم الحمراء والتي تتحول إلى جيلاتين سهل الهضم عند طهيها. وتحتوي أنسجة السمك عادة على نسبة ماء أعلى من اللحوم الحمراء.

وتشتمل الأسماك أيضا على الصدفيات (shellfish) مثل الجمبري والمحارات وهذه الصدفيات صعبة الهضم بسبب الألياف الخشنة المكونة لأنسجة لحمها السميكة، لذا يضاف لها أحماض عضوية مثل عصير الليمون أو الخل لتليين الأنسجة وجعلها أسهل هضما.

أولاً: مصادر الأسماك

أهم مصادر صيد السمك تشمل شواطئ البحار و الأنهار والبحيرات، وبدأ منذ سنوات قليلة إنتشار المزارع السمكية لإنتاج بعض أنواع السمك، و الأسماك سريعة الفساد، ويساعد على ذلك إنخفاض نسبة الأنسجة الضامة بها فتفقد الأنسجة تماسكها وحيث أن أماكن الصيد عادة ما تكون بعيدة عن الأسواق لذا فإنها تحفظ بالتبريد أو التجميد بعد الصيد مباشرة.

ثانياً: تقسيم الأسماك

يمكن تقسيم الأسماك وفقا لنوع الماء الذي تعيش فيه إلى :

١- أسماك بحرية

وعادة ما تكون قشورها سميكة ومذاقها مالح، وهي مصدر غني باليود ومن أمثلتها الهامور والسردين.

٢- أسماك نهرية

لحمها ذو أنسجة رقيقة ومذاقها حلو ومن أمثلتها السالمون.

٣- أسماك بحرية ونهرية

وتشمل على أنواع أسماك تستطيع الحياة في كل من المياه المالحة والمياه العذبة مثل البوري.

كما أن يمكن تقسيم الأسماك تبعا لنسبة الدهن بها إلى قسمين:
١- أسماك بيضاء (white fish):
وهذه الأسماك قليلة الدهن حيث تحتوي على نسبة دهن تتراوح من ٢-٥% وعادة يخزن الدهن في الكبد والتي لا تؤكل، ولذا فإن لحمها أبيض وسهل الهضم وغالبا مايكون جسم السمكة مفلطح الشكل مثل سمك الكود و الهادوك وغيرها.
٢- أسماك زيتية / دهنية (oily fish) :
وهي أسماك تحتوي على نسبة دهن تتراوح مابين ٥- ١٨ % يكون الدهن منتشرا في جسم السمكة ولذا يكسب لحمها لونا داكنا، وهي أصعب هضما من الأسماك البيضاء إلا أنها مصدر غني بفيتامين أ + د والأحماض الدهنية عديدة عدم التشبع. وعادة يكون جسم السمكة مستدير مثل الرنكة والسردين وغيرها.

- وتشمل الأسماك أيضا على الصدفيات (shellfish):
وهي أسماك بحرية قليلة الدهن كالأسماك البيضاء حيث تتراوح نسبة الدهن بها من ٢ - ٦ % مما يجعل لحمها أبيض جيد الطعم و تقسم إلى قسمين:
١-القشريات (crustacean)
تدعى الطبقة الخارجية لجسمها القشرة، و تتركب القشرة من البروتينات والسكريات، وقد تكون متكلسة، ويوجد داخل القشرة ثلاثة أجزاء من جسم الحيوان وهي: الرأس والصدر والبطن. ومن الأمثلة عليها الجمبري.
٢- الرخويات / القواقع (molluscs)
والرخويات عبارة عن كائنات حية صغيرة هلامية توجد داخل أصداف صلبة مزدوجة لحمايتها وقد تؤكل نيئة بعد فتح الأصداف ويعصر عليها الليمون. و من الأمثلة عليها المحارات.

ثالثاً: شراء الأسماك

إن الأسماك سريعة التلف وخاصة في فصل الصيف لذا عند شرائها يؤخذ في عين الإعتبار الموسم والفصل من السنة والمكان وطريقة الطهي، وقد أتاح التجميد إستعمال أنواع السمك في غير موسمها وفي أمكان بعيدة عن البحار. ويلاحظ عند شراء الأسماك الطازجة ما يلي:
١- يجب أن تكون الرائحة للسمك مقبولة وعادية.
٢- العيون براقة، لامعة و بارزة.
٣- الجلد والقشور كثيرة ولامعة ويصعب نزعها.

٤- الخياشيم حمراء زاهية و لا تكون ذات رائحة كريهة.
٥- يكون الجلد واللحم متماسكاً لا يترك أثراً عند الضغط عليه بالإصبع.
السمك المجمد غالباً ما يكون على شكل قطع أو كاملاً، ويجب شراء السمك المحكم التغليف ولا توجد به كرات ثلجية ويجب أن يكون السمك جامداً وصلباً عند الضغط عليه بالإصبع.

رابعاً: تنظيف الأسماك

١- ينزع قشر السمك بحكه بالسكين في اتجاه عكسي من الذيل إلى الرأس ثم تقص الزعانف ويفتح البطن بالمقص أو السكين وتخرج الأحشاء والخياشيم.
٢- يغسل السمك بماء بارد عدة مرات ثم يدعك بالملح والدقيق وخاصة مكان الخياشيم لإزالة الدم.
٣- يشطف بالماء البارد ثانية وقد يترك صحيحاً أو يقطع إلى شرائح حسب الصنف المراد عمله.
٤- يحفظ السمك بالفريزر أو الثلاجة بعد لفه في كيس نايلون أو وضعه في إناء محكم الإغلاق لمنع تسرب رائحته إلى الأطعمة الأخرى.

خامساً: تخزين الأسماك

١- يمكن حفظ الأسماك في الثلاجة لمدة لا تزيد عن يومين ويفضل تجميده لمنع حدوث أي فساد فيه.
٢- قبل تجميد السمك يجب أن يقطع الرأس وتزال الخياشيم والأحشاء الداخلية والأصداف والزعانف أثناء التنظيف.
٣- الأسماك الصغيرة يمكن حفظها بالكامل دون إزالة الأحشاء.
٤- الأسماك الكبيرة يفضل تقطيعها إلى قطع حسب الطلب.
٥- تغسل الأسماك وتنشف من الماء ثم توضع في أكياس البلاستيك الخاصة بها وتوضع في الفريزر ويمكن حفظ السمك بهذه الطريقة لفترة ثلاثة شهور.
٦- عند تجميد الأسماك القشرية يجب تنظيفها جيداً وتزال الأصداف ثم تغسل وتنشف وتوضع في أكياس البلاستيك الخاصة بها وتحفظ في الفريزر.
٧- في حالة شراء الأسماك المجمدة من الأسواق يمكن تقسيمها وهي مجمدة حسب حجم الوجبة الغذائية المطلوبة ثم توضع في أكياس بلاستيك وتحفظ في الفريزر.
٨- عند إذابة السمك يفضل أن يتم ذلك في الثلاجة بوضعه في وعاء خاص في اليوم السابق لطبخه.
٩- السمك المطبوخ يمكن حفظه لمدة (٢-٣) أيام في الثلاجة.

سادساً: طهي الأسماك

بسبب تنوع الأسماك واختلافها في الشكل والقوام والرائحة والطعم يمكن إعداد أطباق كثيرة ومتنوعة منها.

وعموماً فإن الأسماك البيضاء تصلح لعمليات السلق والطهي بالبخار والقلي، بينما تصلح الأسماك الدهنية للشواء والطهي في الفرن، ولكن هذه ليست قاعدة ثابتة حيث أن نسبة المواد المستخلصة في الأسماك أقل من اللحوم الحمراء ولذلك فإنه يفضل أحيانا إستخدام طرق الطهي بالحرارة الجافة التي تظهر النكهة بدرجة أقوى. ويمكن إتباع إحدى الطرق الآتية في طهي الأسماك:

١- السلق: فيمكن تقديم السمك المسلوق مع الخضروات.

٢- طواجن السمك: مثل طاجن السمك بالخضروات، حيث تطهى في الفرن.

٣- القلي: قلي الأسماك بأنواعها وذلك بتغطية السمك بالبيض والبقسماط (القرشلة المطحونة) أو الدقيق ثم يقلى في الزيت.

٤- الشواء: وذلك بلف السمك بورق الألومنيوم ثم شيه.

ملاحظة: سوف يتم شرح طرق طهي بعض الأنواع من أطباق الأسماك في التمارين العملية.

التمارين العملية

صيادية السمك:



المقادير والمكونات:

- ١ كغم سمك لقس.
- ٣ أكواب زيت قلي.
- ٧ حبات بصل حجم وسط مقطع جوانح.
- ٢ كوب أرز طويل.
- ٣/٤ ٢ كوب ماء.
- ٢ ملعقة صغيرة ملح.
- ١ ملعقة كبيرة كمون.
- ١/٢ كوب طحين مخلوط مع ملعقة صغيرة من الكمون والملح.
- ١ ملعقة صغيرة فلفل أسود.
- ١ ملعقة صغيرة عصفر.

صلصة السمك (الطحينية والبصل)

- ٤ حبات بصل حجم وسط مقطع جوانح.
- ١/٢ كوب صنوبر.
- كوب ماء.

- ١/٢ ملعقة صغيرة ملح.
- ١/٢ كوب عصير ليمون.
- ١/٢ كوب طحينية.

طريقة العمل:

١- تنظف السمكة وتقسم إلى قطع متوسطة.

٢- يوضع الزيت في مقلاة عميقة على النار.

٣- تغمس قطع السمك بخليط الدقيق والملح والكمون ثم توضع في الزيت الحار لتحمر.

٤- ترفع قطع السمك من الزيت وتوضع جانباً لتصفى ويرفع الزيت عن النار.

٥- يضاف البصل المقطع جوانح إلى نصف كمية الزيت الذي قلي فيه السمك ويقلب على النار حتى يذبل ثم يرفع القدر عن النار ويرفع البصل منه.

٦- تصف قطع السمك المقلي في قعر القدر مكان البصل.

٧- يخلط الرز والبصل المقلي ويسكب فوق السمك.

٨- توضع كمية من الماء في قدر على النار ويضاف إليه الملح والعصفر والكمون ويترك حتى يغلي الماء ثم يرفع عن النار.

٩- يوضع قدر السمك والأرز على نار خفيفة ويضاف إليه الماء الممزوج بالعصفر والملح والفلفل.

١٠- يهز القدر قليلاً حتى يحرك مع الأرز مع المحافظة على ترتيبه في القدر.

١١- يترك قدر الأرز والسمك على النار الخفيفة مدة نصف ساعة.

١٢- يحمر الصنوبر في نصف كوب من الزيت الذي قلي فيه السمك ثم يرفع من الزيت.

١٣- يقلب قدر السمك فوق صينية أو طبق كبير ويترك القدر فوق الطبق مدة ٣ دقائق حتى تقلب الصيادية تماماً.

١٤- يرفع القدر عن الصيادية ويزين سطحها بالصنوبر المحمر وتقدم ساخنة إلى جانبها صلصة.

طريقة عمل صلصة الطحينية والبصل:

١- يوضع البصل الجوانح وكوب ماء والملح في قدر وتوضع على نار متوسطة الحرارة مدة ١٥ دقيقة.

٢- يرفع البصل عن النار حتى يبرد.

٣- يضاف عصير الليمون إلى الطحينية وتمزج جيداً ثم يضاف البصل ومرقه إلى مزيج الطحينية ويحرك حتى تصبح الطحينية ملساء متجانسة، وتصبح الصلصة جاهزة.

سمك بانية:

المقادير والمكونات:

- ٢٥٠ غرام سمك فيليه.
- ١ حبة ليمون.
- ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل ابيض.
- ١/٢ ملعقة صغيرة كمون.
- ١/٢ ملعقة صغيرة ملح.
- ١/٢ ملعقة طعام زيت.
- ١/٢ ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون.
- ٢ بيضة.
- ٣ ملعقة كبيرة طحين.
- قرشله.

طريقة العمل:

١- يتبل السمك بالزيت والليمون ويضاف إليه الزنجبيل، الفلفل، الكمون، الملح ثم نضعه في الطحين ثم البيض ثم القرشله المخلوطة مع الفلفل الأبيض.

٢- يقلي سمك البانية بزيت متوسط الحرارة مدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة حتى اكتسابه اللون الذهبي.

٣- يوضع في الصحن ويقدم مع البطاطا المقلية و التارتر صوص وقطعة الليمون.

سمك مشوي:



المقادير والمكونات:

- ٢٥٠ غرام سمك فيليه.
- حبة واحدة ليمون.
- ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أبيض.
- ١/٢ ملعقة صغيرة كمون.
- ١/٢ ملعقة صغيرة ملح.
- ١ ملعقة طعام زيت زيتون.
- ١/٢ ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون.

طريقة العمل:

١- يتبل السمك بالليمون وزيت الزيتون ويضاف إليه الكمون والزنجبيل والملح والفلفل الأبيض ليصبح جاهز للشوي.

٢- يشوي على الجرل لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة إلى أن يتحمر يقدم مع خضار سوتية و بطاطا مقلية و البقدونسية وقطعة ليمون.

سمك مسلوق:

المقادير والمكونات:

- ١ كيلوا سمك فيليه.
- ١ ملعقة كبيرة خل أو عصير ليمون.
- ١ ليتر ماء.
- ١/٢ ملعقة صغيرة ملح.
- ٤ حبات فلفل أسود.
- حبة بصل مقطع.
- حبة جزر مقطع.
- حبة قرنفل.

طريقة العمل:

١- يوضع الماء والخضار المقطعة والبهارات في وعاء السلق الخاص بسلق السمك ثم يغطى.
٢- يوضع على نار هادئة لمدة (١٥- ٢٠) دقيقة لاستخلاص نكهة الخضار في الماء.
٣- يوضع السمك في سلة السلق الخاصة به ثم توضع داخل وعاء السلق.
٤- يغطى الوعاء ويترك على نار هادئة لمدة (١٠-٢٠) دقيقة أو حتى ينضج السمك دون أن يتمزق لحمه.
٥- يرفع السمك بإحتراس من ماء السلق ويتم فحص نضوج السمك بالضغط عليه في حال عدم خروج عصارة فإن السمك قد نضج.
٦- يترك صحيحاً كما هو ويرش بالملح وعصير الليمون ويقدم ساخناً.

سمك بصوص البندورة:

المقادير والمكونات:

- ٢٠٠ غم سمك فيليه.
- ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أبيض.
- ١/٢ ملعقة صغيرة كمون.
- ١/٢ ملعقة صغيرة ملح.
- ١/٢ ملعقة صغيرة بابريكا.
- ١/٢ حبة ليمون.

مقادير ومكونات الصوص:

- حبة بصل متوسطة الحجم.
- ٢ سن ثوم.
- ١/٤ حبة فلفل أخضر.
- ١ حبة جزر متوسطة الحجم.
- ٣٠ غم فطر.
- ١ ملعقة صغيرة زبدة.
- ١ ملعقة كبيرة رب البندورة.
- ١ حبة بندورة حمراء متوسطة الحجم.
- ١ ملعقة صغيرة زيتون أسود حلقات.

مقادير البهارات:

- ١/٤ ملعقة صغيرة فلفل أبيض.
- ١/٤ ملعقة صغيرة كمون.
- ١/٤ ملعقة صغيرة بابريكا.
- ١/٢ ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون.
- ١/٤ حبة ليمون.
- ١/٢ ملعقة صغيرة ملح.

طريقة العمل:

١- يشوى السمك بالطريقة الإعتيادية بعد التتبيل.

٢- يجهز الصوص بالطريقة التالية :

يقلي البصل بالزبدة ويضاف إليه الثوم الناعم والجزر الناعم والفلفل الأخضر والفطر و البندورة المقطعة ناعماً ثم تضاف البهارات ورب البندورة والقليل من الماء لتغلي بعد إتمام عملية الطهي يسكب الصوص على السمك المشوي .

٣- يضاف إليه الزيتون الأسود ويقدم مع الأرز الأبيض وقطعة ليمون ويزين بالبقدونس .

سمك بالكاري:

المقادير والمكونات:

- ١٥٠ غم سمك فيليه.
- ١ ملعقة صغيرة بودرة الكاري.
- ١/٢ ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون.
- ١/٤ ملعقة صغيرة فلفل أبيض.
- ٢٠ غم زيت قلي.

مقادير ومكونات صوص الكاري:

- ٣ ملعقة طعام لبن.
- ١ ملعقة طعام نشا.
- حبة بصل متوسطة الحجم مفرومة ناعم.
- ٣ سن ثوم مدقوق ناعم.
- حبة ونصف جزر مسلوق مقطع مكعبات صغيرة.
- ٥٠ غرام بازيلاء مسلوقة.
- ٥٠ غم بطاطا مقطعة مكعبات صغيرة مقلية.
- ١ ملعقة كبيرة كاري.
- ١ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون.
- ١ ملعقة صغيرة فلفل أبيض.
- ١ملعقة صغيرة كمون.
- ١ ملعقة صغيرة بابريكا.
- ١/٢ كوب الماء.
- زيت للقلي.

طريقة عمل السمك:

١- يقطع السمك مربعات متوسطة ما يعادل ٣سم × ٣سم.
٢- يوضع بالمقلاة ويضاف إليه بعد ٤ دقائق من القلي والتقليب البهارات.
٣- يوضع ١/٢ كوب ماء ويترك على النار لمدة ٥ إلى ٧ دقائق فقط ويترك جانبا .

طريقة عمل الكاري:
يوضع الزيت في الطنجرة ويقلى البصل وبعده الثوم من دون تحمير مع البهارات، وتضاف البازيلاء ثم (اللبن المخلوط مسبقا مع النشا و١/٢ كوب ماء) بعدها يضاف الجزر المسلوق و البطاطا المقلية بعد إنتهاء عملية الطهي و أخيراً السمك الجاهز على الصوص .ثم يقدم مع الأرز.

<u>سمك بالطحينية:</u>



المقادير والمكونات:

- ٢٥٠ غرام سمك فيليه.
- ١ ملعقة كبيرة زبدة.

صوص الطحينية:

- ٣٠ غرام طحينية.
- ٥٠ غرام عصير ليمون.
- ١ ملعقة صغيرة ملح.
- ١ ملعقة صغيرة فلفل أبيض.
- ١ ملعقة صغيرة كمون.
- حبة بصل مقطع جوانح.
- ٢ ملعقة كبيرة زيت + زبدة.

طريقة العمل:
١- يشوى السمك على الجرل إلى أن يحمر.
٢- يذبل البصل بالزيت و الزبدة.

٣- يضاف خليط الطحينية والليمون والملح والكمون والفلفل والماء ثم يوضع على النار مع التحريك إلى أن يغلي.
٤- يصب فوق السمك ويقدم مع الأرز الأبيض وقطعة ليمون ويزين بالبقدونس حسب الطلب يمكن إضافة الفلفل الحار الأخضر إلى الطحينية بعد رفعها عن النار .

سمك مطفى بالثوم:

المقادير والمكونات:

- ٢٥٠ غرام سمك فيليه.
- ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أبيض.
- ١/٢ ملعقة صغيرة كمون.
- ١/٢ ملعقة صغيرة ملح.
- ١/٢ حبة ليمون.

الصوص:

- ٣٠ غرام طحين.
- ٢٠ غرام زبدة.
- ٢٠ غرام زيت.
- ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أبيض.
- ١/٢ ملعقة صغيرة ملح.
- ١/٢ حبة ليمون للعصير.
- ١ كوب ماء.
- ١ سن ثوم كبير.

طريقة العمل:

١- نضع الزيت و الزبدة في مقلاة على نار متوسطة ثم يوضع الثوم وبعده الطحين ويحرك جيداً ويضاف الماء والليمون والبهارات.
٢- يحرك جيداً لمدة ٥ دقائق على نار متوسطة يضاف إلى السمك المشوي على الجرل .
٣- يقدم مع الأرز.

سمك مشوي بالصلصة الحارة:

المقادير والمكونات:

- ٢٥٠ غرام سمك فيليه.
- ٣ حبات فليفلة ملونة صفراء / حمراء/ خضراء.
- ٢ سن ثوم.
- ١ ملعقة طعام زنجبيل طازج مفروم.
- ٣ شرائح أناناس.
- ١/٢ كوب شطة حمراء بدون البذور أو هوت صوص.
- ١ كوب ماء.
- ١ ملعقة كبيرة زيت قلي.

طريقة عمل الصوص:

يهرس الثوم والزنجبيل والأناناس على الخلاط للحصول على ما يشبه القشدة ثم نضيف الشطة الحمراء أو الهوت صوص والماء وتطهى على النار حتى تتكاثف .

طريقة العمل:

١- تدهن السمكة بالزيت وتشوى.

٢- يحمى الزيت ويقلى به الفليفلة الملونة المقطعة إلى شرائح رقيقة (جوليان) حتى تستوي نصف إستواء.

٣- يقدم السمك مع الفليفلة ويضاف إليها الصلصة الحارة.

٤- يوضع السمك في صحن التقديم و فوقه الفليفلة ويصب فوقها الصلصة .

٥- تقدم مع الأرز.

الوحدة السادسة

طرق طهي وتحضير اللحوم

نظرا لما للحوم (Meat) من قيمة غذائية كبيرة نجدها تمثل مكانة رئيسية في قوائم الطعام، واللحوم تمد الجسم بالبروتينات ذات القيمة الحيوية المرتفعة أي الضرورية للجسم بجانب الأملاح المعدنية وخاصة الحديد و الفسفور والزنك ومجموعة فيتامينات ب المركبة وخاصة الثيامن. واللحوم الحمراء تحتوي على كميات صغيرة جدا من فيتامين أ، وتقريبا لا يحتوي على كل من فيتامين د + ج.

يمكن تعريف اللحوم بأنها الجزء الصالح للأكل من بعض الحيوانات الثديّة وأهمها الماشية والأغنام وحيوانات أخرى مضافا لها أعضاء هذه الحيوانات مثل الكبد والقلب والكليتين واللسان والمخ.

ترجع رائحة اللحم إلى وجود مركبات مختلفة تعرف بمستخلصات اللحم والتي تكون قابلة للذوبان في الماء وهذه المواد تشتمل على حامض اللاكتيك، وأحماض أمينية مثل حامض الجلوتاميك.

أولاً: أنواع اللحوم

تقسم اللحوم تبعا لنوع الحيوان وعمره إلى ما يلي:

١- لحوم البتلو(العجول الرضيعة):

وهي لحوم العجول الرضيعة التي لا يزيد عمرها عن ثلاثة أشهر حيث تتراوح أعمارها ما بين ثلاثة أسابيع إلى ثلاثة شهور. وتتميز لحوم البتلو بإرتفاع محتواها من الأنسجة العضلية والماء وإنخفاض محتواها من كل من الأنسجة الضامة و الأنسجة الدهنية. وتعتبر لحوم البتلو من اللحوم المرتفعة الثمن، ولحم البتلو يكون لونه أحمر فاتح ذو أنسجة دقيقة ورخوة. وأفضل أوقات الحصول عليه الخريف والشتاء.

٢- لحوم الكندوز(البقر والجاموس):

وهي اللحوم المأخوذة من عجول وثيران حيوانات بالغة عمرها يزيد عن ١٢ شهر، وتتميز اللحوم الطازجة الجيدة بلونها الأحمر البراق و تعرقها الخفيف بالدهن. ويكون لون الدهن أبيض كريمي متماسك، عديم الرائحة يزداد لون اللحم إغمقاقاً بتقدم سن الحيوان. ولحم العجول كبيرة السن خشن الأنسجة وتزداد نسبة الأنسجة الضامة وهو متوافر على مدار السنة.

٣- لحوم الضأن:

يطلق على الخراف التي يتراوح عمرها من (١٠-١٢) أسبوع بالحمل الرضيع (Lamb) أما عندما يبلغ الحيوان عامه الأول فيسمى حمل أو خروف حولي، و إذا زاد العمر عن سنة فيسمى ضأن (mutton) و يذبح عادة في عمر سنة إلى سنتين .
و لحم الضأن له نكهة خاصة قد لا يستسيغها البعض وهو سهل الهضم – فيما عدا الدهن – لأن أنسجته رقيقة و لينة .

٤- لحم الماعز :
يمتاز بألياف الدقيقة و ليونته إلا أن استهلاكه غير منتشر و يقتصر على تقديمه مشوياً في بعض المطاعم المتخصصة .

٥- اللحم الجملي :
يستهلك اللحم الجملي بكميات كبيرة في بعض الأحياء الشعبية و في الريف و هو لحم ذو ألياف خشنة و يتطلب طهيه وقتاً طويلاً

ثانياً: أجزاء اللحوم

يمكن تقسيم أجزاء اللحوم بصفة عامة على حسب جودة الجزء من حيث محتواها من الأنسجة العضلية أو الأنسجة الضامة إلى ما يلي :

١- أجزاء ذات طراوة مرتفعة:
يمكن طهيها بإستخدام الحرارة الجافة مثل التحمير و الشواء، حيث أنها تحتوي على كميات قليلة من الأنسجة الضامة ونسبة عالية من الدهن. ومن الأمثلة عليها:
أ- الكستليتة (Ribs) : و هي عبارة عن الأضلاع أو الريش.
ب- الستيك (Stick): يمكن الحصول عليه من شرائح الفيليه .

٢- أجزاء ذات طراوة متوسطة:
و يمكن طهيها باستخدام الحرارة الجافة و الحرارة الرطبة. تحتوي على كميات متوسطة من الأنسجة الضامة، ومن الأمثلة عليها:
السمانة وتعرف بـ (Top Rump) أو (Thick Flank) وهي عبارة عن اللحم الموجود أمام عظمة الفخذ .

٣- أجزاء ذات طراوة منخفضة:
و يفضل طهيها بإستخدام الحرارة الرطبة فقط حيث أنها تحتوي على نسبة عالية من الأنسجة الضامة ونسبة الدهن فيها قليلة فهي تحتاج لوجود الماء لتطريتها وتحويل الكولاجين إلى جيلاتين، ومن الأمثلة عليها:
أ- الرقبة (Neck and cold) : و يمكن الحصول منها على أجزاء تعرف بـ (Rolled Neck) و (Bone less Neck) .

ب- الزند (Chuck and Blade): و يعرف أيضاً بالمروحة و يحتوي على لوح الكتف و أجزاء ناتجة منه تعرف بالـ (Shoulder Filter) أو (Bone Less Chuck).

ثالثاً: شراء اللحم

١- تتوقف جودة اللحم على مكانه في جسم الحيوان وعمره وكمية الدهون التي تحتويها قطعة اللحم.

٢- يتميز اللحم الطازج بالمرونة والمطاطية عند الضغط عليه باليد ويكون لونه زاهياً وغالباً خال من أي رائحة.

٣- يختلف لون اللحم بإختلاف الحيوان فلحم الأبقار يكون لونه أحمر براقاً لامعاً وقد يميل إلى اللون البني ولحم العجل يكون وردياً، أما الأغنام فيكون لحمها وردياً قاتماً ولحم الخروف يكون لونه أحمر فاتحاً قد يميل إلى اللون البني.

٤- من علامات فساد اللحم جفاف جوانب (حواف) قطعة اللحم واللون الداكن أو البني وكذلك وجود رائحة نفاذة غير مرغوبة.

٥- إذا وجدت في الإناء الذي يباع فيه اللحم الطازج كمية كبيرة من عصارة اللحم (ماء اللحم) فإن ذلك يعني أن هذا اللحم كان مجمداً وتم تذويبه.

٦- عند شراء اللحم يجب أن يوضع في الثلاجة أو الفريزر في أسرع وقت ممكن.

٧- اللحم المفروم يكون جيداً إذا لم يكن به قدر كبير من الدهون ويجب أن يكون لونه وردياً.

رابعاً: حفظ اللحوم

١- أفضل مكان لحفظ اللحم في الثلاجة هو أبرد مكان فيها وغالباً يكون في الجزء القريب من الفريزر.

٢- يجب حفظ اللحوم في أكياس البلاستيك الخاصة بالتبريد.

٣- يجب وضع قطع اللحم النيء في مكان بعيد عن جميع الأغذية الطازجة والمطبوخة.

٤- يفضل عدم غسل اللحم قبل حفظه في الثلاجة فالرطوبة العالية قد تساهم في إفساد اللحم، وعادة ينظف اللحم بقطعة قماش مبللة قبل الطبخ مباشرة.

٥- يمكن حفظ اللحم النى في الثلاجة لمدة يوم أو يومين، وفي حالة الرغبة في حفظه لفترة أطول يجب وضعه في المجمدة.

٦- يقطع اللحم إلى قطع مناسبة ثم تقسم القطع إلى كميات تتناسب مع الأطباق المراد تحضيرها، ثم يوضع اللحم في أكياس بلاستيك قوية خاصة بالتجميد، لأن بعض أكياس البلاستيك تكون ضعيفة وسهلة التمزق.

٧- عند تغليف اللحم بأكياس البلاستيك تفرغ الأكياس من الهواء كلما أمكن ذلك وبالسرعة الممكنة ثم يحكم غلقها وتوضع في الفريزر مباشرة.

٨- يفضل إزالة الدهون البارزة في اللحم كلما أمكن ذلك حيث أن وجود الدهون بكميات كبيرة يقلل من فترة التخزين.

٩- عند تجميد اللحوم (حفظها في الفريزر) يفضل التخلص من العظام البارزة حيث إنها تأخذ حيزاً أكبر وتساعد على تمزيق أكياس البلاستيك مما يسمح بتخلل الهواء وبالتالي تتأثر جودة اللحم.

١٠- في حالة صعوبة إزالة العظام البارزة يمكن تغطية العظام بغلاف قوي من أوراق الألمنيوم أو البلاستيك ثم توضع قطعة اللحم في كيس البلاستيك الخاص بالتجميد وذلك لحماية الغلاف الخارجي للكيس من التمزق.

١١- كلما كان التجميد سريعاً قل حجم البلورات الثلجية التي تتكون من التجميد مما يقلل من الخسارة في القيمة الغذائية وكذلك جودة اللحم.

١٢- يمكن إذابة اللحم المجمد بعدة طرق مثل إذابته في الثلاجة أو تذويبه وهو في الأكياس في ماء الحنفية.

١٣- يتم إذابة اللحم المجمد في الثلاجة بإنزال اللحم من الفريزر ثم يوضع في إناء عميق في الثلاجة ويوضع في الثلاجة قبل ١٠ ساعات من طبخه ويفضل وضع اللحم المجمد في ليلة يوم الطبخ.

١٤- في حالة إذابة اللحم المجمد في الماء البارد (ماء الحنفية الإعتيادي) يجب أن يكون ذلك وهو مغلف جيداً بكيس البلاستيك ويغمر في إناء عميق به ماء الحنفية (ليس حاراً) ويتم تغيير الماء كل ٣٠ دقيقه، ويجب طبخ اللحم مباشرة بعد إذابته بهذه الطريقة ولا يفضل إعادة تجميد اللحم الذي تم تذويبه بهذه الطريقة.

خامساً: طهي اللحوم

الغرض من طهي اللحوم هو جعلها في صورة أكثر طراوة و أكثر قابلية للمضغ والهضم كما أنه يطيل فترة حفظها، علاوة على أن الطهي يكسب اللحم طعماً ورائحة ولونا و قواما مميزاً .

و يفضل إذابة اللحم المجمد قبل طهيه و خاصة إذا كان الطهي يتضمن تغطيته بالبيض والبقسماط (القرشلة المطحونة) وغيره .

يفضل إستعمال طرق الطهي المعتمدة على الحرارة الرطبة أي بإستخدام الماء مثل السلق والتسبيك بالنسبة للأجزاء الأقل طراوة حيث أن الماء يسمح بتحويل الكولاجين الضام إلى جيلاتين طري، أما إذا تم طهي تلك الأجزاء بإستعمال الحرارة الجافة المرتفعة فإن الأنسجة الضامة تصبح أكثر صلابة، و ذلك نتيجة لفقد محتوى اللحم من الماء بسرعة بالتبخير فلا تكون هناك فرصة لتحويل الكولاجين إلى جيلاتين، أما الأجزاء التي تحتوي على تركيزات منخفضة من الأنسجة الضامة فيمكن طهيها باستعمال الحرارة الجافة أي بدون إضافة ماء.

ملاحظة: سوف يتم شرح طرق طهي بعض الأنواع من أطباق اللحوم في التمارين العملية.

سادسا: درجات طهي اللحوم

يتم طهي اللحوم وخاصة الستيك بدرجات مختلفة أهمها:

١- لحم غير تام النضج (Rare Meat):

لون اللحم من الداخل أحمر عصارته كثيرة وتصل درجة حرارتها في الداخل ما بين (٥٥- ٦٠) درجة مئوية.

٢- لحم متوسط النضج (Medium-done Meat):

لون اللحم من الداخل زهري وعصارته أقل من اللحم غير الناضج وتصل درجة حرارة اللحم من الداخل مابين (٧٠- ٨٠) درجة مئوية.

٣- لحم تام النضج (Well-done Meat):

يكون اللحم ناضجاً ولونه من الداخل بنياً وعصارته قليلة ودرجة حرارته من الداخل (٨٠-٨٥) درجة مئوية.

٤- لحم ناضج جداً (Very Well-done Meat):

ويكون اللحم ناضجاً جداً في هذه الحالة و لونه رمادياً من الداخل وعصارته معدومة ويبدو على شكل ألياف يصعب مضغها وتصل درجة حرارة اللحم الداخلية (٩٠) درجة مئوية.

التمارين العملية

مشاوي مشكلة:



١ ـ لحمة شقف:

المقادير والمكونات:

- ١ كيلو فيليه عجل أو خروف تقطع مكعبات.

ـ التتبيلة:

- ١ ملعقة كبيرة زيت.
- ١ ملعقة صغيرة ملح.
- ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أبيض.

طريقة العمل:

١ـ تنقع اللحمة بالتتبيلة.
٢ـ تشك اللحمة بأسياخ الشيش.
٣ـ تشوى اللحمة على الجرل ويراعى عدم تركها مدة طويلة على الجرل حتى تبقى محافظة على طراوتها.
٤ـ ترفع عن الجرل وتوضع في طبق التقديم و يغطي الطبق بخبز شراك.
٥ـ تقدم مع البطاطا المقلية و الخضار المشوية.

٢ - *الكباب:*

المقادير والمكونات:

- ٦٠٠ غرام لحم خروف مجروم.
- ٤٠٠ غرام لحم عجل.
- ١ ضمة بقدونس.
- ٢ حبة بصل.
- ٤ سن ثوم.
- ١ ملعقة كبيرة فلفل أسود.
- ١/٢ ١ ملعقة كبيرة ملح.

طريقة العمل:

١- تفرم اللحمة على السن الوسط ويفرم البصل والبقدونس والثوم ويعصر من الماء ويوضع فوق اللحمة ويبهر.

٢- تفرم مرة أخرى على السن الوسط بعد تنظيف الماكنة وتخلط بعد ذلك باليد حتى تتجانس.

طريقة شوي الكباب:

١- يتم عمل الكباب على شكل كرات وتفرد داخل السيخ ويشوي على الجرل أو الفحم لمدة (١٠ إلى ١٥) دقيقة .

٢- يشك بصل و بندورة و فلفل حلو ويشوى على الجرل أو الفحم.

٣- يوضع في الصحن خبز شراك وبعدها تسحب المشاوي و البصل و البندورة.

٤- يقدم معها البطاطا المقلية و البصل مع السماق يغطى طبق المشاوي بخبز الشراك.

٣- كستليتة (ريش) مشوية:



المقادير والمكونات:

- ٣ قطع كستليتة.
- زيت قلي.
- ٢ سن ثوم مدقوق ناعم.
- ١ ملعقة كبيرة خل أبيض.
- ١ ملعقة كبيرة صويا صوص.
- ١ ملعقة صغيرة ملح.
- ١ ملعقة صغيرة فلفل أبيض.

طريقة العمل:

١- تنظف قطع الكستليتة جيداً.
٢- تخلط جميع المقادير السابقة.
٣- تنقع قطع الكستليتة بالخلطة السابقة.
٤- تشوى على الجرل مع مراعاة عدم تركها مدة طويلة على الجرل حتى تبقى طرية.
٥- تقدم في الجاط الخاص بالتقديم ويغطى بخبز الشراك.
٦- يقدم معه البطاطا المقلية والخضار المشوية.

ملاحظة : يمكن أن يقدم كل من الأنواع السابقة مع بعض بالإضافة لشيش الطاووق (سوف يتم شرحه بوحدة الدجاج) ويسمى الطبق هنا بالمشاوي المشكلة.

بيف ستراغنوف:



المقادير والمكونات:

- ١ كيلو لحمة فيليه بقر مقطع شرائح طولية رفيعة.
- ٢ ملعقة كبيرة زيت نباتي.
- ٣ ملاعق كبيرة بصل مفروم ناعم.
- ١ ملعقة كبيرة ثوم مدقوق ناعم.
- ١ كوب فطر مقطع.
- ١ ملعقة كبيرة خردل.
- ١/٤ كوب صويا صوص.
- ١/٢ كوب مرق عظم البقر.
- ١٠ أكواب كريما.
- ٣/٤ كوب عصير الليمون.
- ملح حسب الحاجة.

طريقة العمل:

١- نضع الزيت في الطنجرة على النار ثم نضيف البصل.
٢- تترك على النار لمدة ٥ دقائق حتى يذبل البصل ثم نضيف الثوم ثم نضيف الفطر المقطع واللحمة المقطعة شرائح طولية رفيعة.
٣- نضيف الخردل وتحرك المواد جيداً و تترك على النار المتوسطة لبضع دقائق.
٤- نضيف صلصة الصويا ثم مرق العظم.
٥- نغمر اللحمة بالكريما ونخفف النار وتترك لمدة ساعة تقريباً.
٦- نلاحظ أن الصلصة أصبحت كثيفة ثم نضيف عصير الليمون للتخفيف من دسم الكريما.

اسكلوب فينواز (بانيه):



المقادير والمكونات:

- ٧٥٠ غرام لحمة فيليه.
- ٣ أكواب البقسماط (القرشلة المطحونة).
- ٣ أكواب طحين.
- ٣ بيضات.
- زيت نباتي للقلي.
- ملح وفلفل وبهارات حسب الحاجة.
- ١ ملعقة كبيرة خل.
- ١ ملعقة كبيرة صويا صوص.

طريقة العمل:

١- تقطع اللحمة قطع متوسطة ثم تدق لتصبح رقيقة ثم تتبل بالملح والفلفل والبهارات و الخل و الصويا صوص وتترك منقوعة لمدة ساعة تقريباً ثم تغمس بالطحين ثم البيض ثم بالقرشلة وتقلى بالزيت لمدة (٤-٥) دقائق حتى تنضج وتأخذ اللون الذهبي.

٢- تقدم مع الفينواز الذي يتكون من (شرحة ليمون ويضاف لها القليل من البقدونس المفروم ناعم مع بياض البيض المسلوق المفروم ناعم) ويقدم معها أيضاً البطاطا المقلية.

<u>بيف مع كاري:</u>

المقادير والمكونات:

- ٢ كيلو غرام لحم عجل رأس عصفور(مكعبات).
- ٢٥٠ غرام بصل مفروم ناعم.
- ١ ملعقة كبيرة ثوم مفروم ناعم.
- ٢ ملعقة كبيرة بودرة الكاري.
- ١ ملعقة صغيرة زنجبيل.
- ١ ملعقة كبيرة ملح، كمون، كزبرة مطحونة، هال مطحون.
- ١٠٠ غرام زيت.
- ٥٠ غرام طحين.
- حبة ونصف جزر مسلوق مقطع مكعبات صغيرة.
- ٥٠ غرام بازيلاء مسلوقة.
- ١٠٠ غم بطاطا مقطعة مكعبات صغيرة مقلية.
- مرق لحم.

طريقة العمل:

١- بعد أن تقطع اللحمة رأس عصفور تسلق.
٢- يوضع وعاء الطهي على النار و به زيت ويترك ليسخن.
٣- يضاف البصل مع قليل من الطحين للتكثيف إلى وعاء الطهي.
٤- نضيف مسحوق الكاري وباقي البهارات ثم يقلب البصل بها جيداً.
٥- يضاف مرق اللحم ونتركه يغلي .

٦- نضيف اللحمة المسلوقة الى الوعاء و البطاطا المقلية والجزر المسلوق و البازيلاء المسلوقة.
٧- يترك لمدة ٥ دقائق على النار ثم يرفع عن النار.
٨- يسكب بالطريقة المناسبة ويقدم الى جانبه الأرز الأبيض المفلفل.

بيف جولاش (هنغاري):

المقادير والمكونات:

- ٢ كيلوا لحمة عجل (من قطع الروست قطعة الظهر).
- ١ كيلوا بصل.
- ٧٥٠ غرام فليفلة حمراء مقطعة جوليان.
- ٧٥٠ غرام فليفلة صفراء مقطعة جوليان.
- ٢٥٠ غرام فليفلة خضراء مقطعة جوليان.
- ١ ملعقة كبيرة بهارات مشكلة.
- ٢ علبة فطر طازج.
- ١ ملعقة صغيرة فلفل أبيض.
- ١ ملعقة صغيرة جوزة الطيب.
- ٥٠ غرام صويا صوص.
- ٣٠ غرام طحين.
- ٣ حبات ماجي.
- ملح طعام حسب الحاجة.
- ٢٥٠ غرام زبده.
- ٥٠ غرام زيت قلي.
- ٣٠ غرام قرفة مطحونة

طريقة العمل:

١- تذبل بصلة واحدة مقطعة ثم تضاف اللحمة حتى تتحمر.
٢- يضاف إليها الماجي والطحين ويقلب جيدا ويضاف ما يعادل ١/٢ ١ لتر ماء ويحرك جيدا ويترك على النار حتى تنضج اللحمة.
٣- في هذه الأثناء يقلى باقي البصل مع الفليفلة والفطر وبعد النضوج تضاف الفليفلة المقطعة جوليان على اللحمة.
٤- يقدم ساخن متوسط الكثافة مع الأرز بالشعرية.

روست بيف:

المقادير والمكونات:

- قطعة روز بيف من الظهر منظفة من العروق والدهون والعظم بوزن ١/٢ ٢ الى ١/٢ ٣ كيلو.
- ١/٢ كيلو جزر.
- ١ ضمة بقدونس.
- ١/٢ كيلو بطاطا.
- ١/٢ كيلو بصل.
- ١ رأس ثوم.
- ١٠ ورقات غار.
- ١ ملعقة كبيرة فلفل اسود.
- ٢ ملعقة كبيرة ماسترد (خردل).
- ١/٢ كيلو بندورة.
- ملح حسب الحاجة.
- ١ ملعقة كبيرة فلفل أبيض.

- الجريفي صوص:

- ٢ ملعقة كبيرة نشا.
- ٤ ملعقة صغيرة صويا صوص.
- ٤ ملعقة صغيرة صوص H.P.
- ١ ملعقة صغيرة فلفل أسود.
- ١ ملعقة صغيرة قرفة.
- ٥ ملعقة كبيرة كريما فرش.

طريقة العمل:

١- تدهن قطعة الروست بالماسترد والفلفل الأبيض والملح و يوضع بها شرحات من الثوم (٣-٤) أسنان وتشوى على الجرل مدة ربع ساعة حتى يتم التشميع أو التحمير وبعد ذلك تغلف بالقصدير وتوضع بالصينية مع الخضار السابقة وتوضع بالفرن مدة (١/٢ ١- ١/٢ ٢) ساعة حسب نوع اللحمة أو حتى يتم النضوج .

٢- بعد أن تنضج اللحمة نبقي الخضار في الصينية ويضاف له مقدار ٣-٤ أكواب ماء ويترك يغلى مدة (١٠- ١٥) دقيقة ويضاف ٣ باكيتات ماجي ويصفى بعد ذلك ويوضع مرة أخرى على النار ويضاف له الجريفي صوص.

٣- يحرك جيدا على النار الهادئة حتى يصبح لونه بنيا وكثيفا بعد ذلك يقطع اللحم بسماكة ١/٢ سم ويرص بالصينية ويضاف له الصوص مع الكريما ويقدم مع الخضار السوتيه و البطاطا المهروسة.

الميت لوف:



المقادير والمكونات:

- ١ كيلو لحمة عجل مفروم ناعم.
- ١ ملعقة كبيرة فلفل اسود.
- ١ ملعقة كبيرة ملح طعام.
- ١ ملعقة كبيرة بهارات مشكلة.
- ٢ حبه جزر متوسطة الحجم مسلوقة.
- ورق قصدير.

طريقة العمل:

١- تخلط اللحمة مع البهارات جيداً وثم يفرد على ورق الألمنيوم (بطول ٤٠ سم تقريباً).

٢- يوضع الجزر في وسط اللحمة ويلف بورق القصدير على شكل أسطواني ويشد من الجهتين جيداً.
٣- يحمى الفرن لدرجة حرارة ٢٠٠ م.
٤- توضع اللحمة في حمام ماء ساخن وتوضع في الفرن لمدة ٤٥ دقيقة.
٥- تبرد اللحمة وتقطع إلى شرائح.
٦- يصب فوقها الجريفي بعد وضعها في طبق التقديم.

نودلز خضار ولحمة:

المقادير والمكونات:

- ٤٠٠ غرام نودلز.
- ٢٥٠ غرام فيليه عجل مقطع الى شرائح رفيعة (جوليان).
- ١/٢ حبة فليفلة ملونة من كل لون مقطعة (جوليان).
- ١ بصلة مقطعة (جوليان).
- ١/٤ كوب بازيلاء.
- ٢ مكعب ماجي.
- ١/٤ كوب زيت.
- ١ ملعقة كبيرة رب البندورة.
- ٣ ملعقة كبيرة صويا صوص.
- ١ ملعقة كبيرة نشا.

طريقة العمل:

ينقع النودلز في الماء الفاتر ١/٢ ساعة ثم يحمي الزيت وتقلى فيه اللحمة حتى تستوي ثم نضيف الخضار وتقلب مدة ٤ دقائق ثم تضاف هي واللحمة إلى النودلز المصفى من الماء ثم نخلط الصويا صوص مع رب البندورة وتخلط مع المواد جيداً.

داود باشا:



المقادير والمكونات:

- ١/٢ ١ كيلو غرام لحمة عجل مفرومة كفتـة.
- ١/٢ ١ حبة بصل.
- ٥ سن ثوم.
- ١/٢ ١ حبة فليفلة حلوة.

- يطحن البصل والثوم و الفليفلة مع الكفتة.

البهارات:

- ٢ ملعقة كبيرة ملح.
- ١ ملعقة كبيرة فلفل اسود.
- ١ ملعقة صغيرة قرفة.

- بعد طحن اللحمة تبهر وتعمل على شكل كرات بقطر ٢ سم وتشوي بالفرن لمدة (١٠-١٥) دقيقة وتوضع جانبا.

الصلصة:

- ٦ حبات بصل متوسطة.
- ٦ سنان ثوم.
- ٤ حبات فليفلة حلوة.

- ١ كيلو غرام بندورة.
- ٤ ملعقة صغيرة دبس رمان.
- ١ ملعقة صغيرة فلفل حار.
- ٤ ملعقة كبيرة رب البندورة.
- ٢ ملعقة كبيرة ملح.
- ١ ملعقة صغيرة فلفل اسود.
- ١ ملعقة صغيرة قرفة.
- ٤ أكواب كبيرة ماء.
- ٣ مكعبات ماجي.
- ٢٠٠ مل زيت نباتي.

طريقة العمل:

١- يقطع البصل شرائح (جوليان) و الفليفلة و البندورة .

٢- يحمى الزيت ونضع البصل ويقلى ثم نضيف الثوم وبعد التذبيل تضاف الفليفلة و البندورة وتقلب مدة ٥ دقائق .

٣- يضاف الماء ورب البندورة والبهارات وتترك تغلي لمدة (١٠-١٥) دقيقة ثم يضاف دبس الرمان واللحمة وتترك بعد ذلك مدة ١٠ دقائق على النار .

٤- تقدم مع الأرز.

يخنة الخضار مع اللحمة:

المقادير والمكونات:

- ٥ كيلو غرام خروف مقطع.
- ١ كيلو غرام بصل مفروم ناعم.
- ٤ علب رب البندورة.
- زيت للقلي.
- ١ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود، هال مطحون، ملح، فلفل أحمر.
- ١ ملعقة كبيرة من الثوم المطحون، كزبرة ناشفة.
- ١ كيلو غرام بطاطا مقطعة مكعبات.

- ١ كيلو غرام جزر مقطع مكعبات.
- ١ كيلو غرام كوسا مقطع مكعبات.
- ٥ مكعبات ماجي.

طريقة العمل:

١- يوضع الزيت في وعاء الطهي على النار حتى يحمى.
٢- نضيف إلى الزيت اللحم ثم نقلبه حتى يأخذ لون.
٣- نضيف إليه البصل ونتركه حتى يذبل، ثم نضيف جميع البهارات، والماجي والثوم.
٤- نضيف رب البندورة ثم نضيف الماء الساخن بكمية مناسبة.
٥- نضيف الجزر أولاً لأنه يستوي متأخراً ثم نضيف البطاطا ثم الكوسا.
٦- نتركها تغلي على نار هادئة حتى تستوي جميع المحتويات.
٧- ترفع عن النار وتقدم ساخنة مع الأرز.

كبسة مع لحمة الخروف:



المقادير والمكونات:

- نصف كيلو لحم قطع.
- ٣ كاسات رز بسمتي.
- ١ جزرة.

- ٢ بصلة كبيرة.
- ٢ حبة بندورة كبيرة.
- ملح و صلصة بندورة وزبيب وحب هال وقرفة عيدان وبهارات كبسة.
- زيت قلي.

طريقة العمل:

١- تسلق اللحمة مع البصل المفروم و الهال والقرفة.

٢- يبشر الجزر وتقطع البندورة والبصل.

٣- يوضع قليل من زيت القلي في وعاء الطهي ويضاف إليه البصل ويقلب حتى يذبل ثم يضاف الجزر و البندورة ويقلب الجميع معا ثم يضاف إليهم الهال والقرفة وبهارات الكبسة وتقلب.

٤- تصفى مرقة اللحمة وتوضع على الخليط ثم تضاف قطع اللحمة.

٥- توضع صلصة البندورة والزبيب و الملح حسب الرغبة.

٦- يضاف الرز بعد نقعه في الماء لمدة نصف ساعة ويحرك حتى يغلي الماء ثم يغطى ويطبخ على نار هادئة.

٧- تسكب بالشكل المناسب ويقدم معها اللبن.

المنسف:



المقادير والمكونات:

- ٣ كيلو أرز.
- ٥ كيلو لحمة خروف.
- ٣ كيلو لبن جميد.
- ٢ كيلو لبن نعاج أو بقري.
- ١/٢ كيلو سمنة.
- ٢ رأس بصل.
- ٣ سن ثوم.
- ٤ ورقات غار.
- ١ ملعقة كبيرة هال حب.
- ١ ملعقة كبيرة هال مطحون.
- ٢٠ غرام فلفل أسود.
- ٤ عيدان قرفة.
- ٤ مكعبات ماجي.
- ١/٤ ضمة بقدونس.
- ٧٠ غرام لوز.
- ٧٠ غرام صنوبر.

- كركم قدر الحاجة.

طريقة العمل:

١- سلق اللحم: بعد تقطيع اللحم وغسله جيدا يوضع بالماء على النار ويترك حتى يبدأ بالغليان وظهور الزفرة ويراعى إزالة كل الزفرة عن وجه الطنجرة وبعد ذلك يضاف البصل والثوم والبهارات الحب فقط مع الكركم 1 ملعقة صغيرة حتى يتم النضوج .

٢- اللبن الجميد: إذا كان حب يفضل تكسيره ونقعه من ٤ إلى ٦ ساعات بالماء الدافئ وبعد ذلك يطحن حتى يصبح ناعما ويضاف له لبن الزبادي ويوضع على نار هادئة مع التحريك الدائم حتى الغليان ويضاف له الكركم، الهيل المطحون، الماجي، السمنة. يفضل أن يكون مع اللبن بعض قطع من دهن الخروف .

٣- الأرز: يطبخ الأرز مع قليل من السمن والكركم ويترك على النار مدة ١/٢ ساعة حتى ينضج.

٤- يصفى اللبن ويقدم مع الأرز وخبز الشراك ويزين باللوز والصنوبر.

كفتة بالطحينية:

المقادير والمكونات:

- ١ كيلو لحمة عجل.
- ١ كيلو لحمة خروف مجرومة.
- ٢ ضمة بقدونس.
- ٢ رأس بصل متوسط.
- ٣ سن ثوم.
- ملح حسب الحاجة.
- ٣٠ غرام فلفل أسود.
- ١٠٠ غرام بهارات مشكلة.
- ٢٠٠ غرام طحينية.
- ٢٠٠ غرام لبن.
- ١٥ غرام ملح ليمون.
- ٥٠ غرام زيت قلي.

طريقة العمل:

١- تفرم اللحمة على ماكنة فرم اللحم ناعم + البصل + الثوم + البهارات .

٢- تعجن وترص في صينية مع قليل من الزيت وتدخل الفرن إلى أن تتحمر.

٣- تضرب الطحينية مع ملح الليمون ومن ثم اللبن وتسكب فوق الكفتة وتوضع في الفرن لمدة نصف ساعة حتى النضوج.

الوحدة السابعة

طهي وتحضير الدجاج

يعتبر الدجاج (Chicken) أحد أنواع الطيور الداجنة و التي تشتمل على البط و الإوز و الحمام و الديك الرومي و الطيور البرية و يمثل الدجاج أكثر أنواع الدواجن استهلاكاً، و ذلك لوفرته و لمناسبة سعره و لإنخفاض نسبة الدهون به عن الحمام و البط و الإوز. وتعتبر قيمته الغذائية مرتفعة حيث يحتوي على الأحماض الأمينية الأساسية بنسب موافقة لإحتياجات الجسم في البناء كما أنه غني بالثيامين والنياسين والرايبوفلافين ونتيجة لقلة الدهون التي تتركز تحت الجلد وحول الأحشاء الداخلية فإن محتواها من السعرات الحرارية أقل من لحوم الحيوانات الأخرى، ويتميز الدجاج بلون لحمه الأبيض.

أولا: شراء الدجاج

عند شراء الدجاج يجب ملاحظة ما يلي:

١- شراء الدجاج حياً لا يكون دائماً أرخص من شرائه مذبوحاً ومنظفاً، فالطيور تفقد ربع إلى ثلث وزنها بعد الذبح والتنظيف.

٢- الدجاج أسرع تلفاً من اللحوم الحمراء وأرخص ثمناً وغالباُ ما تكون نكهة وطعم الدجاج مرتبطة بعمره، والدجاج الصغير أكثر طراوة من الدجاج كبير العمر لذا فإن الدجاج الصغير أفضل في الشوي والقلي، أما الدجاج الكبير فهو أفضل في عمل المرق والسلق.

٣- الدجاج كبير الحجم يكون لحمه بالنسبة لعظمه أكثر من الدجاج صغير الحجم.

٤- إن الدجاج المذبوح لتوه يستغرق طهيه وقتاً أطول من الدجاج الذي مضى على ذبحه(٦- ٨) ساعات.

٥- يجب ملاحظة رائحة الدجاج المجمد أو المبرد من خلال الكيس البلاستيكي فإذا وجدت أي رائحة غير مرغوبة يجب عدم شراء الدجاج.

٦- إذا وجدت نسبة كبيرة من الماء المتجمد في الدجاج المثلج فهذا يعني أن الدجاج قد تم إذابته ثم إعادة تجميده مرة أخرى، ومن الأفضل تجنب شراء هذا الدجاج.

ثانياً: تنظـيف الدجـاج

عند تنظيف الدجاج يجب إتباع ما يلي:

١-ينزع الريش الكبير باليد قبل وضعه في الماء ثم يغمر في الماء المغلي لمدة دقيقة واحدة أو دقيقتين حتى لا يتسلخ الجلد ثم ينزع الريش الصغير .

٢-تمرر الدجاجة على لهب النار للتخلص من الريش الصغير الباقي على جلدها وخصوصاً على أطرافها.

٣-تقطع الأرجل وطرفا الجناحين الخاليين من اللحم بسكين حادة .

٤-تشق عند رقبتها ثم تفتح وينزع البلعوم و القناصة وتدخل الأصابع في الفتحة لإنتزاع الرئتين.
٥-تشق الدجاجة من الأسفل ثم تخرج كل أحشائها.
٦-تغسل جيداً وذلك بفركها بالملح والدقيق لإزالة الدم ثم تغسل بماء بارد وتجفف وتقطع حسب الصنف المراد طهيها أو تحفظ في الفريزر لحين الحاجة لها .

ثالثاً: تسحيب الدجاج

عند تسحيب الدجاج يجب إتباع الخطوات التالية:

١-توضع الدجاجة على لوح التقطيع بحيث يكون الصدر ملاصقا للوح ثم يشق الجلد بسكين حادة الرأس طولياً من الرقبة إلى الأسفل .
٢-توضع السكين على عظم الظهر ويكشط اللحم عن العظم من الجهتين .
٣-يسحب عظم الفخذ من اللحم مع مراعاة عدم تمزيق الحم .
٤-تقطع رجلا الدجاجة عند ثنية الفخذ للتخلص من العظم .
٥-تنزع العظام بإنتباه .
٦-ترفع العظام ويحضر الدجاج للصنف المراد عمله.

رابعاً: تقطيع الدجاج

هناك طريقتين متداولتين لتقطيع الدجاج، سيتم شرحهما فيما يلي:

- الطريقة الأولـى:

١-توضع الدجاجة على لوح التقطيع بحيث يكون صدرها لأسفل وبإستعمال سكين كبيرة حادة تقطع بطول الظهر من أعلى لأسفل .
٢-تفتح الدجاجة ويستمر في فصلها إلى نصفين بالطول ويستعان على فصل عظمة الصدر بالضرب على السكين خفيفاً إذا كانت عظمة الصدر شديدة الصلابة .
٣-يوضع كل نصف على لوح التقطيع بحيث يكون الجلد لأعلى ويقطع بالعرض بين الفخذ والجناح وبذلك يكون لدينا ٤ قطع صدران وفخذان متصلة بالأرجل.
٤-تفصل الرجل بقطعها بالسكين مكان إلتحامها بالفخذ ويكمل فصلها بثنيها باليدين .
٥-يقطع الكتف من أعلى إلى أسفل بفصل الجناح ويجذب باليدين لتخليصه من المفصل الذي يوجد بينه وبين صدر الدجاج .
٦- بذلك يكون لدينا ٨ قطع صدران فخذان رجلان جناحان ويمكن عمل هذا التقسيم في الدجاج كبير الحجم أما في الدجاج الصغير فيترك الجناح ملتصقاً بالصدر والرجل مع الفخذ أي أربع قطع فقط.

- الطـريقـة الثـانيـة

١-يفصل النصف العلوي عن السفلي للدجاجة عرضاً.

٢-يقسم النصف السفلي إلى فخذين أو أربع كالسابق والصدر بالطريقة السابقة نفسها.

خامساً:أسـاسيـات عند طهي الدجاج

ينبغي شراء الدجاج صغير السن للحصول على أفضل نتيجة عند طهيه حيث تكون أنسجته لينة وسهلة الهضم ويمكن شيه أما الكبيرة فيفضل طهيها في الماء على النار ويفضل استخدام أواني الطهي المضغوطة في طهيها للحصول على لحم سهل الهضم وذي نكهة لذيذة ويحتفظ بعصارته وقيمته الغذائية وتكون حرارة الطهي منخفضة حتى ينضج اللحم لأن حرارة الطهي الزائدة تؤدي إلى تحطيم البروتين وانكماش اللحم نتيجة فقدان العصارة والرطوبة كما أن إستخدام الدهن في الطهي يعطي نتائج إيجابية حيث يحسن الطعم والمظهر والنكهة مع مراعاة عدم الزيادة في مدة الطهي لتجنب جفاف وإحتراق اللحوم.

سادساً: طهي الدجاج

يلاحظ ضرورة إذابة الثلج من الدجاج المجمد قبل طهيه، حتى يعاد تنظيفه وغسله جيداً من الداخل و يفضل ترك الدجاج المجمد على درجة حرارة التبريد (الثلاجة) لمدة (٨ – ١٠) ساعات أو على درجة حرارة الغرفة من (٤ – ٦) ساعات حتى يذوب الثلج تدريجياً ولا يفضل نقع الدجاج المجمد في الماء لأن ذلك يتلف أنسجته رقيقة الألياف و يفقد طعمه و نكهته المرغوبة.

ويطهى الدجاج بنفس طرق طهي اللحوم أي صغيرة السن منها تطهى بالحرارة الجافة (شواء، تحمير، رستو) حيث تنخفض فيها نسبة الأنسجة الضامة، وتطهى كبيرة السن بالحرارة الرطبة (سلق، تسبيك) .

وسلق الدجاج من الطرق الشائعة الإستعمال للإستفادة منها في الشوربات أو المرق وعادة تضاف بعض الخضروات مثل البصل و التوابل مثل الهيل و ورق الغار والفلفل و غيرها لتحسين الطعم و النكهة و الرائحة.

وعادة يتم تحمير الدجاج بعد سلقه و يجب مراعاة تحمير الدجاج وهو بارد لأن ذلك يساعد على عدم إلتصاقه بآنية التحمير وحتى لا تتمزق أنسجته و تفقد شكلها، وقد تحمر الدجاجة كاملة أو بعد تقطيعها.

أما الكبد و القوانص فقد تطهى بمفردها بالتسبيك أو التحمير.

ملاحظة: سوف يتم شرح طريق طهي بعض أنواع من أطباق الدجاج في التمارين العملية.

سابعاً: حفظ الدجاج

عند حفظ الدجاج يجب إتباع ما يلي:

١- عند حفظ الدجاج الطازجة في الثلاجة يجب إتباع الخطوات التالية:

أ- إزالة الريش والأحشاء الداخلية والكبد والرقبة والقلب.

ب- يُغسل الدجاج بماء بارد (ماء الحنفية) ثم يجفف جيداً بمحارم ورقية نظيفة لإزالة الأوساخ العالقة به.

جـ- يوضع الدجاج في أكياس بلاستيكة خاصة ثم توضع مباشرة في الثلاجة.

د- يجب أن يستهلك الدجاج الطازج خلال يومين.

٢- عند تجميد الدجاج الطازج يجب أن يغسل الدجاج جيداً وتزال عنه الأوساخ في الأحشاء الداخلية ثم ينشف جيداً بالمحارم الورقية ويفضل إزالة القطع الدهنية الزائدة، بعد ذلك يعبأ الدجاج في أكياس بلاستيكة خاصة ويوضع في الفريزر.

٣- الدجاج المطبوخ يمكن أن يحفظ في الثلاجة في وعاء محكم الغطاء لمدة لا تزيد عن يومين في حالة المرق والدجاج المحشي، ولا تزيد عن ٤ أيام للدجاج بدون مرق والمقلي بالزيت.

٤- يفضل دائماً عند حفظ الدجاج المطبوخ بالمرق في الثلاجة إزالة العظم وحفظ اللحم فقط، أما الدجاج المقلي فيمكن حفظه مع العظم.

٥- الدجاج المجمد يمكن حفظه في الفريزر لمدة تتراوح بين (٦-٩) شهور، أما الدجاج المطبوخ فإن ذلك يعتمد على نوع الطبخ فالدجاج في المرق يمكن حفظه في الفريزر لمدة ستة شهور، أما الدجاج بدون مرق والدجاج المحشي فيحفظ لمدة شهر واحد، والدجاج المقلي بالزيت يمكن حفظه في الفريزر لمدة أربعة شهور.

التمارين العملية

دجاج روستو:

المقادير والمكونات:

- ٨ قطع دجاج.
- ٤ حبات بصل مقطع.
- ٤ حبات جزر مقطع.
- ٢ كوب كراث.
- ٢ كوب كرفس مقطع.
- ٣ ملاعق كبيرة زيت نباتي.
- قليل من مرق الدجاج.
- ٣ ملاعق طحين.
- ٣ ملاعق زبدة.
- ملح و فلفل أسود وبهارات حسب الرغبة.

طريقة العمل:

١- يوضع الزيت في صينية مستديرة أو مستطيلة على النار وعندما يحمى نضيف إليه كمية البصل والجزر و الكراث والكرفس ونقلب الجميع.

٢- نضيف قطع الدجاج مع التقليب حتى تتلون من جميع الجهات مع إضافة الملح والفلفل والبهارات مع التقليب.

٣- توضع الصينية في الفرن لمدة (١٥-٢٠) دقيقة حتى تتحمر.

٤- بعد النضج ترفع قطع الدجاج من الصينية ثم نقوم بإضافة المرق إلى ما تبقى وتوضع على النار ثم تكثف بالرو المكون من الزبدة والطحين ونقدمها مع قطع الدجاج.

اسكلوب بانيه الدجاج:

المقادير والمكونات:

- ٦ قطع من صدر الدجاج المسحب.
- ٣ أكواب طحين.
- ٣ أكواب البقسماط (القرشلة المطحونة).
- ٤ بيضات مخفوقة.

- رشة ملح وفلفل أبيض حسب الرغبة.
- ١/٢ كوب بقدونس مفروم ناعم، إختياري للتزين.
- شرائح ليمون للتزيين.

طريقة العمل:

١- نقوم بدق قطع الدجاج حتى تصبح رقيقة.
٢- تتبل قطع الدجاج بالملح والفلفل.
٣- تغمس القطع في الطحين ثم البيض المخفوق ثم القرشلة.
٤- تقلى في زيت عميق لمدة ٥ دقائق أو حتى تتلون (تتحمر).
٥- توضع في صحن السكب المناسب وتزين بشرائح الليمون والبقدونس المفروم.
٦- تقدم مع البطاطا المقلية.

<u>تشكن اللاكيف:</u>



المقادير والمكونات:

- ٢٠٠ غرام صدر دجاج بالعظم.
- ملح حسب الحاجة.
- ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أبيض.

- ١/٢ ملعقة صغيرة زنجبيل.
- ١ ملعقة صغيرة ليمون.
- ١٠٠ غرام جبنه موزريلا قطعة كاملة.
- ١٠٠ غرام قرشلة مطحونة.
- بيضة.
- ١٠٠ غرام طحين.

متردوتيل:

- ١٠٠ غرام زبدة.
- ١ سن ثوم.
- ١/٢ حبة ليمون.
- ١٠ غرام ملح.

طريقة عمل متردوتيل:
تعجن المواد السابقة معاً وتلف أسطوانياً وتحفظ بالفريزر مدة (١-٢) ساعة لتقدم باردة بجانب الدجاج.

طريقة العمل:
١- يفتح صدر الدجاج من الجانب العلوي وينقع بتتبيلة (الزنجبيل و الليمون).
٢- يخلط البيض مع الملح والفلفل الأبيض ثم يصفى صدر الدجاج من التتبيلة.
٣- يحشى صدر الدجاج بالجبنة ويغمس بالبيض ثم الطحين ثم القرشلة مع الملح والفلفل وتغلف بشدة بالنايلون ويوضع بالفريزر حتى يتجمد جيداً وبعدها يقلى بالزيت على نار هادئة ويقدم معها المتردوتيل.
٤- يقدم مع البطاطا المسلوقة.

تشكن اللاكنج:

المقادير والمكونات:

- ٢ كيلو صدر دجاج مسحب مقطع ومسلوق.
- فطر شرائح.
- ١/٢ كيلو فليفلة صفراء.

- ١/٢ كيلو فليفلة حمراء.
- ٢ كوب ماء.
- ١ حبة جزر مقطعة مكعبات ومسلوقة نصف سلقة.
- فلفل أبيض حسب الرغبة.
- جوزة الطيب حسب الرغبة.
- ملح حسب الحاجة.
- مرق الدجاج.
- باكيت كريما فرش.
- ٢ ملعقة كبيرة زبدة.
- ٢ ملعقة كبيرة طحين.

طريقة العمل:

١- تذوب الزبدة في وعاء الطهي على النار ثم تحرك ثم يضاف إليها الطحين مع التحريك المستمر لمدة دقيقة واحدة حتى نحصل على رو أبيض.

٢- يضاف مرق الدجاج إلى الصلصة البيضاء ومن ثم شرائح الفطر والفلفل المقطع جوانح والجزر المقطع مكعبات صغيرة وقطع الدجاج.

٣- تترك على النار مع إضافة الملح والفلفل الأبيض حتى النضوج وتقدم مع الأرز المفلفل.

شيش طاووق:



المقادير والمكونات:

- ١ كيلو صدر دجاج مسحب ومقطع إلى مكعبات.
- ١ ملعقة صغيرة فلفل أبيض.
- ١ ملعقة كبيرة زنجبيل.
- ٢ حبة ليمون معصورة.
- ملح حسب الرغبة.
- ٤ سن ثوم.
- ٣ ملعقة كبيرة زيت قلي.
- ١ ملعقة صغيرة كركم.

طريقة العمل:

١- تخلط المواد السابقة مع الدجاج.
٢- توضع بالثلاجة مدة ١٠ إلى ١٢ ساعة حتى يكتسب الدجاج الطعم المراد.
٣- تشك بأسياخ الشيش.
٤- تشوى على الجرل أو الفحم وتقدم مع الخضار المشوية و البطاطا المقلية.

الدجاج بالكاري:

المقادير والمكونات:

- ٢ كيلو دجاج صدر مقطع مربعات.
- ٧٥٠ غرام بصل مفروم ناعم.
- ٨ سن ثوم.
- ١ كيلو لبن.
- ٣٠ غرام نشا.
- ١ باكيت بازيلاء مسلوق (٤٠٠ جرام).
- ٧٥٠ غرام جزر مقطع مكعبات مسلوقة.
- ١ كيلو بطاطا مقطعة مكعبات مقلية.
- ١٠٠ غرام بودرة الكاري.
- ١ ملعقة كبيرة زنجبيل.
- ١ ملعقة صغيرة فلفل أبيض.
- ملح حسب الرغبة.
- ١٠ غرام كركم.
- ٣ مكعبات ماجي.
- ١٠٠ غرام زيت قلي.

طريقة العمل:

١- يفرم البصل والثوم ناعماً ويذبل حتى يصبح أشقر.

٢- يضاف له البازيلاء والبهارات.

٣- نضيف خليط اللبن مباشرة المكون من (لبن، نشا، كوب ماء) بعد خفقها معا.

٤- نضيف الجزر المسلوق المقطع إلى مكعبات ثم البطاطا المقلية المقطعة إلى مكعبات وتترك حتى تغلي مدة ١٠ دقائق إلى ١٥ دقيقة مع الإستمرار في التحريك البطيء.

٥- يوضع الدجاج في مقلاة ويضاف له البهارات (الكاري، الفلفل الأبيض) وكوبان من الماء ويترك يغلى لمدة ١٠ دقائق إلى ١٥ دقيقة ثم يضاف الدجاج إلى الصوص.

٦- يقدم ساخن مع الأرز.

فريكة بالدجاج:



المقادير والمكونات:

- ٥ دجاجات بوزن ١٢٠٠ إلى ١٢٥٠غرام.
- ٣ كيلو فريكة.
- ٢٥٠ غرام زيت زيتون.
- ١ حبة فليفلة خضراء.
- ١ حبة بندورة.
- ٣٥٠ غرام بصل.
- ٤ سن ثوم.
- ١ ملعقة كبيرة كمون.
- ١ ملعقة كبيرة كركم.
- ٢٠٠ غرام زيت قلي.
- ملح حسب الرغبة.
- ٣ مكعبات ماجي.
- ١ ملعقة كبيرة قرفة.
- ١ ملعقة كبيرة هال.
- ١ ملعقة صغيرة جوزة الطيب.

- ٧٠ غرام جوز.
- ٧٠ غرام لوز.

- بهارات شوي الدجاج:

- ١ ملعقة كبيرة بابريكا.
- ١ ملعقة كبيرة فلفل أبيض.
- ١ ملعقة كبيرة كمون.
- ١ ملعقة كبيرة هال.
- ٣ ملعقة كبيرة ملح طعام.
- ١٠٠غرام زيت قلي.

- طريقة عمل الفريكة:

١- تغسل الفريكة وتنقع في الماء مدة نصف ساعة، ثم تصفى و توضع جانباً.

٢- يقطع البصل ويفرم ناعما ويقلى بالزيت و يضاف له الثوم و الفليفلة و البندورة المقطعة.

٣- تضاف البهارات و الماجي و يضاف مقدار من الماء ١/٢ ٢ الى ٣ لتر وتترك حتى تغلي. ٤- تضاف الفريكة على أن يكون إرتفاع الماء ١/٢ سم فوق الفريكة وبعد أن تبدأ بالغليان تهدأ النار وتترك حتى النضوج .

- طريقة عمل الدجاج:

١- يقطع الدجاج أرباع ويغسل جيداً وترص طبقة واحدة في صينية الشوي وتدهن جيداً بالبهارات الخاصة بشوي الدجاج المذكورة سابقاً.

٢- يضاف مقدار٣ أكواب ماء وتوضع في الفرن بدون تغطية حتى يتم التحمير أي اللون الذهبي وبعد ذلك يضاف مقدار ٧ أكواب ماء ويتم تغطية الدجاج بورق الألمنيوم وترجع مرة أخرى إلى الفرن لمدة ٤٥ إلى ٦٠ دقيقة مع مراعاة التفقد الدائم حتى لا ينقص الماء حتى النضوج التام.

٣- تسكب الفريكة بالطبق المناسب ويوضع فوقه الدجاج ويزين باللوز والصنوبر والزبيب.

دجاج بالزيتون:

المقادير والمكونات:

- ٢كيلو صدر دجاج.
- ٢ حبة بصل.
- ٣ سن ثوم.
- ١٥٠غرام زيتون أسود منزوع النواة مقطع.
- ٣ ملعقة طحين.
- ١٥٠غرام زبدة.
- ١ ملعقة كبيرة فلفل أبيض.
- ١ مكعب ماجي.
- رشة جوزة الطيب.
- ١٠٠ غرام زيت قلي.
- ١٥٠ غرام فطر طازج.
- ٣٠ غرام ليمون.
- ملح حسب الرغبة.
- ٣ أكواب ماء.
- ٢ ملعقة كبيرة زعتر أخضر ناشف ورق منقوع.

طريقة العمل:

يقطع الدجاج المسحب طوليا ويشوى على الجرل بدون أي بهارات حتى يتحمر ويوضع جانبا.

طريقة عمل الصوص:

١- تذوب الزبدة ويضاف لها الزيت وتحمى ويضاف البصل المفروم مع الثوم ويحرك بدون تحمير ثم الفطر.

٢- يضاف له الطحين والبهارات ويضاف الماء الساخن تدريجيا مع التحريك المستمر حتى يتماسك.

٣- يضاف الزيتون و الزعتر وبعد النضوج يضاف على وجه الدجاج المحمر ويوضع بالفرن مدة ٧ إلى ١٠ دقائق.

٤- يقدم ساخنا مع الأرز .

المسخن:



المقادير والمكونات:

- ٢ كيلو بصل.
- ٢ دجاج مقطع أنصاف.
- ٥ خبز طابون.
- ٢ كيلو زيت زيتون.
- ملح حسب الحاجة.
- صنوبر مقلي.
- سماق.

طريقة العمل:

١- يفرم البصل جوانح ويوضع في وعاء الطهي على النار حتى يذبل ثم يصب فوقه زيت زيتون ويوضع عليه كمية مناسبة من السماق والملح يترك حتى النضوج.

٢- نقطع الدجاج إلى أنصاف وتسلق وتحمر بالفرن .

٣- نأخذ وعاء طهي البصل ونضعها جانباً ونحضر الخبز دون أن يقطع فنأخذ الرغيف و نغمسه قليلاً بزيت البصل وتوضع في صينية للتقديم ونغطيها بالبصل ثم يرش فوقه الصنوبر المقلي ونستمر بهذه الطريقة حتى ينتهي جميع الخبز.

٤- نضع الدجاج على آخر رغيف أو قبل الأخير ونضع عليه قليل من البصل والصنوبر وممكن أن توضع الصينية بالفرن لأنه يوجد من يحب الخبز مقرمش قليلاً ثم يقدم.

مسخن رول:



المقادير والمكونات:

- عدد ٢ دجاجة كاملة.
- ٢ كيلو بصل.
- ٢٠٠ ملليتر زيت ذرة.
- ٣ ملليتر زيت زيتون.
- ٢ ملعقة كبيرة ملح.
- ٤ ملعقة كبيرة سماق.
- ١ ملعقة صغيرة كمون.
- ١ ملعقة صغيرة فلفل أبيض.
- ٢ حبة ليمون.
- ١٢ رغيف خبز شراك مقطع إلى مستطيلات متساوية.

طريقة العمل:

١- يسلق الدجاج مع مراعاة وضع بصل ٢ سن ثوم مع السلق.
٢- يقطع البصل شرائح (جوليان) ويقلى بالزيت المخلوط (زيت زيتون + زيت ذرة) ويحرك بحرص على نار هادئة.

٣- بعد نضوج الدجاج يبرد ويفسخ إلى شرائح صغيرة ويوضع فوقه البصل وتضاف البهارات و السماق ويترك على النار مدة ٥-١٠ دقائق حتى يتلون بلون السماق ويضاف عصير الليمون.
٤- بعد تبريد الخليط ترص قطع الخبز وتحشى وتلف وترص على صينية الشوي وتدهن بزيت الزيتون وتشوى مدة ٥ دقائق بالفرن الحامي وتقدم ساخنة.

مقلوبة الزهرة أو الباذنجان:

المقادير والمكونات:

- ٢ دجاج مقطع أثمان.
- ١/٢ ١ كيلو أرز مخلوط أمريكي + مصري (إختياري).
- ٢ كيلو باذنجان أو زهرة.
- مرق الدجاج حسب الحاجة.
- ملح حسب الحاجة.
- ١ ملعقة كبيرة قرفة.
- ١/٤ ملعقة صغيرة جوزة الطيب.
- ١/٢ ملعقة صغيرة هال.
- ١ ملعقة صغيرة كركم.
- ١ ملعقة كبيرة كمون فقط للزهرة.
- ٧٠ ملليتر زيت ذرة.

طريقة العمل:

١- يسلق الدجاج نصف إستواء، ثم يقلى بالزيت حتى يتحمر ثم يصفى من الزيت.
٢- يقلي الباذنجان أو الزهرة ويصفى من الزيت.
٣- ينقع الأرز ثم يغسل ثم يصفى.
٤- توضع كمية صغيرة من الأرز المنقوع بعد أن يصفى ويتبل بالبهارات في قاعدة وعاء الطهي ثم يوضع الدجاج ثم توضع الزهرة أو الباذنجان وطبقة أخري من الأرز وطبقة أخرى من الزهرة أو الباذنجان إلى الآخر ثم يوضع على النار مع إضافة كمية كافية من المرق.
٥- يوضع على نار هادئة حتى النضوج.
٦- يقدم ساخن مع اللبن.

الوحدة الثامنة

طرق طهي وتحضير الأرز

يعد الأرز (Rice) أحد أهم المحاصيل الغذائية في العالم، حيث يعتمد أكثر من نصف سكان العالم على هذا المحصول كجزء رئيسي من وجباتهم الغذائية، بينما يعتمد معظم سكان آسيا عليه تقريباً في طعامهم. و يستخدم معظم الأرز المنتج عالمياً كغذاء للإنسان، حيث يوفر للمواطن الآسيوي نصف ما يحتاجه يومياً من السعرات الحرارية، كما يعد الأرز مصدراً جيداً للمواد الكربوهيدراتية، وهي مواد غذائية تمد الجسم بالطاقة. وعلى الرغم من أن الأرز يحتوي على القليل من البروتينات، فإنه يعد من مصادر البروتين المهمة إذا ما تناولها الإنسان بكميات كبيرة. وكذلك يحتوي الأرز على كمية قليلة من فيتامين ب، النياسين، الريبوفلافين، الثيامين. وكذلك من المواد المعدنية مثل الحديد و الفسفور و البوتاسيوم و الصوديوم، كما يحتوي الأرز على نسبة ضئيلة جداً من الدهون.

وترى منظمة الزراعة والأغذية بالولايات المتحدة أن الأرز الكامل يحتوي على نسبة عالية من الفيتامينات و الريبوفلافين والحمض النيكوتيتي والحمض البانتوكيني وهو مصدر جيد للحديد والكالسيوم، كما يمكن طهيه بسهولة كحبوب كاملة بدون طحن ونسبة الصوديوم إلى البوتاسيوم هي ذاتها في جسم الإنسان، لذلك يعتبر من الحبوب الرئيسية والهامة في نظام الغذاء والتي يمكن تناولها يوميا.

أولاً: تصنيف الأرز

يصنف الأرز حسب طول الحبة إلى ثلاث فئات أساسية هي:

١- الأرز قصير الحبة:

طول حباتها المقشورة نحو (٥,٥) مم، وغير المقشورة نحو (٧,٥) مم.

٢- الأرز متوسط الحبة:

يتراوح متوسط طول حباتها المقشورة بين (٦ و٦,٧) مم، وغير المقشورة بين (٨ و٨,٧) مم.

٥- الأرز طويل الحبة:

ويتراوح متوسط طول حباتها المقشورة بين (٦,٦ و٧,٧) مم وغير المقشورة بين (٩ و٩,٨) مم.

ثانياً: أنواع الأرز

هناك أنواع كثيرة من الأرز نذكر منها ما يلي:

١- الأرز البني:

يصبح لونه بعد الطهي بيج وهذا اللون يكتسبه من النخالة (هي القشرة الموجودة على حبة الأرز) ويحتفظ الأرز البني بأكبر قدر من العناصر الغذائية مثل: الثيامين والنياسين والريبوفلافين والحديد والكالسيوم، كما أنه يحتوي على البروتينات وكميات صغيرة من الدهون.

٢- الأرز البسماتي (Basmati) :
ويعرف بإسم (أمير الأرز) وله رائحة ونكهة طبيعية بدون أن يضاف إليه شيء، ومن الأشياء المفضلة معه الزعفران والكاري لإعطائه لوناً ذهبياً.
- ملحوظة: يعد الزعفران من أغلي أنواع التوابل ويطلق عليه (ملك التوابل) ويمكن إستبداله بالكركم لإعطائه اللون الأصفر الذهبي.

٣- أرز الياسمين (Jasmine):
يعرف بالأرز التايلاندي وله رائحة الياسمين عند طهيه.

٤- أرز هندي (بري):
و تأتي بذوره من الأعشاب المائية وهو ليس بالضبط أرز لكنه يشبهه. ويحتوي على كميات عالية من البروتينات وفيتامينات (ب) أكثر من الأرز المعالج وله مذاق لذيذ، ينظف قبل إستخدامه ولا تلتصق حباته عند الطهي.

٥- الأرز الأسود:
ذو الحبة المتوسطة غير المعالجة حيث تكون نخالته لونها أسود ويكتسب اللون القرمزي الداكن بعد طهيه.

٦- الأرز الأحمر:
ذو الحبة الطويلة غير المعالجة حيث تكون نخالته لونها أحمر ويزرع في الهند، ويدخل ضمن مكوناته عند الطهي (البندورة و البصل و الأعشاب).

ثالثاً: منتجات الأرز
لا يقتصر إستعمال الأرز فقط في الطهي بل يمكن إستعماله في منتجات عدة منها:
١- دقيق الأرز:
يتم طحن أي نوع من أنواع الأرز، وهو لا يحتوي على مادة الجلوتين (مادة بروتينية توجد في الدقيق) ويصنع منه النودلز (إحدى أنواع المعكرونات).

٢- لبن الأرز:
يصنع اللبن من مزج الأرز مع الماء وطهيهما فوق النار. يستخدم هذا اللبن لأغراض الطهي والخبز، وهو بديل فعال لمنتجات الألبان وخاصة اللبن البقري الذي يحتوي علي اللاكتوز.

٣- خل الأرز:
توجد خمسة أنواع من خل الأرز و هي:
أ- الخل الصيني.
ب- الخل الأحمر والذي له مذاق حلو وحار ويستخدم في إعداد الصلصات.

جـ- الخل الأبيض وله طعم معتدل يستخدم في الأطباق الحلوة.
د- الخل الأسود وهو لاذع المذاق، يستخدم كإحدي أنواع المشهيات.
هـ- الخل الياباني عديم اللون والذي يستخدم مع أطباق السوشي.

٤- خميرة الأرز الأحمر:
يتم تخمير الأرز بواسطة خميرة حمراء، يستخدمها الصينيون منذ عدة قرون كمادة حافظة للأطعمة ومكسبة لون. وتوجد لها فوائد عديدة تنشيط الدورة الدموية وللحفاظ على نسب الكولسترول.

رابعاً: شراء الأرز
عند شراء الأرز يجب أن يتم إختيار الأرز الجيد، ويمكن إختيار الأرز الجيد على النحو التالي:

١- أن يكون لونه طبيعي.
٢- أن تكون رائحته مقبولة.
٣- يكون خالياً من التسوس.
٤- تكون حباته صحيحة غير مكسرة.
٥- أن يكون خالياً من الحصى.

خامساً: تخزين الأرز
يخزن الأرز في مكان بارد و جاف و مظلم في أوعية محكمة الإغلاق، مع وضع بعض سنون الثوم (بدون نزع القشرة) مع الأرز حتى تبعد السوس عنه. يتحمل الأرز الأبيض التخزين لفترات طويلة، أما الأرز البني فلابد من الإحتفاظ به في الثلاجة أو الفريزر.

سادساً: تنظيف الأرز
يغسل الأرز بالماء مرتين على الأقل للتخلص من النشويات الزائدة وأية أتربة توجد به، الماء الذي فيه الأرز علاج فعال لقرح الفم (يراعي إستخدام الماء النظيف بعد الغسلة الثانية أو الثالثة وليست الأولى).

سابعاً: مقدار الماء الى الأرز

يختلف مقدار كل نوع أرز بما يحتاجه من الماء أثناء الطهي، والجدول التالي يوضح أمثلة على بعض أنواع الأرز وما يحتاجه من الماء أثناء الطهي:

أنواع الأرز	عدد الكاسات
كأس رز أمريكي	**كأسين ماء**
كأس رز هندي	**كأسين ماء**
كأس رز حبة طويلة	**كأس و نصف**
كأس رز حبة طويلة منقوع	**كأس ماء**

ثامناً: طهي الأرز

الطريقة التقليدية لطهي الأرز هي نقعه في الماء قبل طهيه (وخاصة البسماتي) لمدة ٣٠ دقيقة حتى لا تلتصق حباته عند الطهي، بعد الطهي يكون الأرز عرضة لتكون البكتريا السامة به مثل (Bacillus cereus) لذا لا ينبغي الإحتفاظ به لأكثر من يومين في الثلاجة. ولكي يكون طهي الأرز ناجح يجب إتباع ما يلي:

١- يجب أن يصل الماء إلى درجة الغليان قبل إضافة الأرز، وبعد إضافته يترك على نار هادئة جداً حتى ينضج و يتشرب الماء بهدوء وبطء.

٢- للتخلص من تلاصق حبات الأرز في أثناء عمل الأطباق كالكبسة مثلاً، ينصح بإضافة ملعقة أو ملعقتين من زيت الطبخ بعد جفاف الأرز وقبل تمام نضجه.

٣- الكمية المناسبة من الماء لتحضير أرز ناضج متماسك غير متلاصق وغير ذائب هو أن يرتفع السطح العلوي للماء ٤ سنتمترات (نصف الإصبع تقريبا) عن سطح الأرز بعد إضافته إلى وعاء الطهي (أي يغمر الأرز بالماء غمراً). ولقياس مدى مناسبة كمية الماء المضاف لكمية الأرز يغرس ملعقة طعام في منتصف الوعاء بعد إضافة الأرز إلى الماء فإذا سقطت الملعقة فإن ذلك يعني أن الماء أكثر من اللازم و إذا لم تسقط فإن كمية الماء متناسبة مع كمية الأرز.

٤- لعمل رز حبيباته مفصولة يجب تقليل الماء إلى أدنى درجة ومن ثم يترك على نار هادئة جداً لفترة أطول.

٥- عند إضافة أي مادة إلى الأرز كالبهارات والنكهات والملح يجب أن تضاف هذه المواد إلى الماء قبل إضافة الأرز، ثم تترك لتغلي مع الماء ثم يضاف الأرز. وعند الإضطرار إلى إضافة الملح مثلاً، بعد أن يبدأ الأرز بالتشرب يجب أن يضاف الملح إلى نصف كوب من الماء ثم يذاب جيداً ويوزع على

سطح الإناء بالتساوي، لأنه إذا أضيف أي مادة بعد الأرز وبعد بدء التشرب فإنه يفقد تماسكه، ولذلك فإن إذابة المادة المراد إضافتها في الماء قبل الإضافة يضمن توزيعها بالتساوي دون تحريك الأرز.

٦- حبة البطاطا تعيد النكهة للأرز المحترق فعندما يظل الوعاء على النار فترة طويلة تبدأ الطبقة السفلى بالإحتراق، وعندها تنتشر رائحة الإحتراق في كل الوعاء مما يفقد الأرز رائحته الشهية وطعمه اللذيذ. لذلك ينصح بنقل محتويات الوعاء من الأرز كاملة إلى إناء آخر بسرعة وترك الطبقة السفلى المحترقة، أو توضع حبة بطاطا كاملة ومقشرة داخل طبقات الأرز، وإذا كان الوعاء كبير يتم غمس أكثر من حبة بطاطا كاملة ومقشرة.

ملاحظة: سوف يتم شرح طرق طهي بعض الأنواع من أطباق الأرز في التمارين العملية.

التمارين العملية

<u>أرز أبيض مفلفل:</u>

المقادير والمكونات:

- ٣ فناجين أرز.
- ٣ فناجين ماء مغلي.
- ٣ ملاعق صغيرة ملح.
- نصف فنجان زيت.

طريقة العمل:

الطريقة الأولى:

١- يغسل الأرز بالماء البارد وينقع في ماء ساخن ساعة تقريبا.
٢- يحمى الزيت في وعاء الطهي على النار.
٣- يرفع الأرز من ماء النقع ويوضع فوق الزيت.
٤- يقلب بلطف بملعقة خشبية كي لا يتكسر.
٥- يضاف الماء المغلي ويغطى الوعاء، يترك الأرز يطبخ على نار قوية عدة دقائق ثم تخفض درجة الحرارة حالما يبدأ الماء بالتبخر.
٦- بعد نضوج الأرز وجفاف الماء التام يحرك ويترك قرب النار ليبقى ساخناً لحين التقديم.

الطريقة الثانية:

١- ينقع الأرز كالسابق.
٢- يوضع الزيت أو الزبدة السائلة في وعاء الطهي مع الماء والملح اللازمين.
٣- حالما يبدأ الماء بالغليان يضاف الأرز.
٤- يغطى القدر ويطبخ كالمعتاد.

الطريقة الثالثة:

إذا كان الأرز من النوع الأميركي طويل الحبة فلا حاجة هناك إلى نقعه ولكنه يتطلب المزيد من الماء أثناء السلق (بمعدل فنجاني ماء لكل فنجان أرز)، كما أنه ينضج في مدة أطول.

الأرز بالخضار:

المقادير والمكونات:

- ٢ كوب أرز بسمتي.
- جزرة وسط.
- ٢ ملعقة طعام بصل أخضر مفروم.
- كوب ملفوف مبشور.
- ٢ ملعقة كبيرة زبدة.
- ٢ ملعقة كبيرة زيت ذرة.
- الملح والبهار حسب الرغبة.
- ٢ كوب ماء.

طريقة العمل:

١- يغسل الأرز وينقع حوالي نصف ساعة.
٢- يقطع البصل ويحمر بالزيت ويضاف عليه الجزر المبشور ثم يضاف الملفوف المبشور ويحمر مع التقليب خمس دقائق ويضاف الملح والبهار.
٣- تضاف الزبدة وتقلب جيدا ثم يضاف الأرز ويقلب حتى يصبح لونه ذهبي.
٧- يضاف الماء ويقلب مدة عشرة دقائق على نار قوية ثم يوضع على نار خفيفة لمدة ربع ساعة.

أرز برياني:



المقادير والمكونات:

- ١/٢ ٣ كيلو أرز أمريكي منقوع لمدة ١٥ دقيقة بالماء الدافئ.
- ٢ حبة بصل متوسطة.
- ٦٠ غرام ملح.
- ٣ سن ثوم.
- ٣٠ غرام زنجبيل.
- ١٠غرام حب هال.
- ٢ حبة لومي.
- ٢٠ غرام كركم.
- ٢٠ غرام كزبرة ناشفة.
- ١٠غرام كبش قرنفل.
- ١٠ غرام ورق غار.
- ٤ باكيتات ماجي.
- ١ ملعقة صغيرة لون أحمر سائل.
- ١ ملعقة صغيرة لون أصفر سائل.

ـ صوص البرياني :

- ١ كيلو بصل.
- ١ سن ثوم.
- ١ ربطه كزبرة خضراء.

- ٣ حبات بندورة حمراء متوسطة.
- ١ كيلو لبن.
- ٣٠ غرام نشا طعام.

طريقة عمل الصوص:

١- يطحن البصل مع الثوم على الوجه الخشن ويصفى من الماء ويوضع جانباً، ثم تطحن البندورة مع الكزبرة وتترك جانبا.

٢- يحمر البصل مع الثوم حتى يصبح أشقر ثم تضاف البهارات جميعها ثم يضاف اللبن والنشا ويتم التحريك جيداً ثم تضاف البندورة وتترك على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة بعد الغليان مع التحريك المستمر.

طريقة عمل البرياني:

١- يحمر البصل ويضاف إليه الثوم والبهارات ثم يضاف الماجي والماء المغلي ويترك حتى الغليان.

٢- يضاف الأرز ويضاف الماء المغلي على أن يكون ارتفاع الماء (١/٢ ١) سم فوق الأرز حتى النضوج يضاف اللون الأحمر + اللون الأصفر على جوانب الطنجرة.

الأرز البخاري:



المقادير والمكونات:

- ٣ كيلو أرز بسمتي.
- ٢ كيلو بصل.
- ١ رأس ثوم متوسط الحجم.
- ١/٢ كيلو بندورة.
- ١ كيلو جزر مبروش.
- ٣ ملاعق كبيرة رب البندورة.
- ١/٢ كيلو فليفلة ملونة للتزين.
- ٢ ملعقة صغيرة كبش قرنفل حب.
- ٥ أعواد متوسطة قرفة.
- ٢ ملعقة كبيرة هال حب.
- ١٠ ورقات غار.
- ٢ ملعقة كبيرة كركم مطحون.
- ٢ ملعقة كبيرة هال مطحون.
- ١ ملعقة كبيرة كبش قرنفل مطحون.
- ١ ملعقة كبيرة لومي مطحون.
- ١ ملعقة كبيرة قرفة مطحونة.

- ١ ملعقة كبيرة فلفل أسود مطحون.
- ملح حسب الحاجة.
- ١٥٠ غرام زيت قلي.
- ٦ مكعبات ماجي.
- ٢٥٠ غرام زبيب.

طريقة العمل:

١- ينقع الأرز البسمتي لمدة ١٥ دقيقة ويغسل جيداً ويترك جانباً.
٢- يحمى الزيت ويذبل البصل الجوليان ١/٢ الكمية.
٣- يضاف الجزر المبروش مع الثوم ويقلب.
٤- تضاف البهارات الحب إلى الخليط.
٥- تضاف البندورة المقطعة ناعما وبعدها يضاف رب البندورة ويحرك جيداً.
٦- يضاف الماجي والماء معا ويترك يغلي وتضاف البهارات المطحونة.
٧- بعد الغليان يضاف الأرز ويكون إرتفاع الماء عن الأرز ٤ سم تقريباً ويترك حتى يغلي.
٨- يوضع على نار هادئة حتى ينضج.
٩- يزين باللوز المقلي والصنوبر والزبيب و فليفلة (أحمر، أخضر، أصفر) جوليان .
١٠- يقدم مع الدجاج المشوي.

الأرز على الطريقة الفرنسية:

المقادير والمكونات:

- ٢ كأس أرز مغسول.
- ٢ مكعب ماجي.
- ٧٠ غرام زبدة أو ٢ ملعقة كبيرة زبدة جامدة أو سمن.
- ٢ حبة بصل مفروم ناعم.
- رأس من الثوم صغير أو ملعقة كبيرة من الثوم المدقوق.
- ١/٢ ضمة بقدونس مفرومة فرماً ناعماً.

مقادير الصلصة :

- ٣ حبات بندورة طازجة معصورة.
- حبة فلفل حار وقليل من الثوم المدقوق.
- ٢ ملعقة رب البندورة.
- ملح حسب الحاجة.
- ٣ ملاعق كبيرة زيت.

طريقة عمل الصلصة:

تخلط جميع مقادير الصلصة على نار قوية مدة ٧ دقائق مع إضافة شئ من الماء.

طريقة عمل الأرز:

١- تذاب الزبدة في مقلاة ويقلى فيها البصل والثوم.
٢- يغلى الماء ويضاف إليه مكعبات مرق الدجاج حتى تذوب.
٣- يضاف البصل والثوم المقلي و الزبدة. ثم الأرز بعد غسله جيداً، ويترك الجميع على نار متوسطة مدة ٢٠ دقيقة.
٤- يخلط الأرز عند التقديم بالبقدونس الطازج.
٥- تقدم معه الصلصة.

الأرز بالكمون:

المقادير والمكونات:

- ٢ كوب أرز بسمتي.
- ١/٢ ٣ كوب ماء.
- ٤ ملعقة كبيرة زيت أو سمن.
- ٢ ملعقة صغيرة كمون حب.
- ١ ملعقة صغيرة يانسون حب .
- ٢-٣ ورقات غار.
- ٦ حبات قرنفل.
- ٢ عود قرفة.
- ٦ حبات هال.
- ملح حسب الحاجة.
- ١ عود بصل أخضر مفروم.

طريقة العمل:

١- يغسل الأرز بالماء الصافي عدة مرات، ينقع في ماء دافئ ١٥-٢٠ دقيقة، ثم يصفى.

٢- يسخن الزيت في وعاء الطهي، يضاف الكمون واليانسون والغار والقرنفل و القرفة و الهال و تقلب على نار قوية إلى أن تصبح ذهبية اللون، ذلك يعمل على تصاعد رائحة البهارات.

٣- يضاف الأرز والملح، يقلب على نار قوية من ١-٢ دقيقة و يضاف الماء ويترك يغلي ثم تخفف النار ويغطى الوعاء ويترك ليطهي بهدوء مدة ٢٥ - ٣٠ دقيقة إلى أن ينضج.

٤- يحرك الأرز بخفة بالشوكة ثم يوضع في طبق التقديم و يرش على سطحه البصل الأخضر.

قائمة بأسماء الخضروات

Vegetables	خضروات
Tomatoes	بندورة
Eggplant	باذنجان
Cucumber	خيار
Zucchini	كوسا
Potato	بطاطا
Onion	بصل
Garlic	ثوم
Radishes	فجل
Spring onion	بصل أخضر
Lemon	ليمون
Cabbage	ملفوف
Water melon	بطيخ
String beans	لوبيا خضراء
Carrots	جزر
Spring onion	بصل أخضر
Sweet pepper	فلفل حلو
Hot pepper	فلفل حار
Zuchini	كوسا
Peas	بازيلاء
Corn	ذرة
Okra	بامية
Celery	الكرفس
Mushroom	فطر
Beetroots	شمندر
Broccoli	بروكلي
Pumpkin	قرع

قائمة بأسماء الفواكه

Orange	برتقال
Pear	اجاص
Banana	موز
Strawberry	فريز / فراولة
Blue berry	توت
Mango	منجا
Grapes	عنب
Apple	تفاح
Peaches	دراق
Plum	خوخ
Pineapple	أناناس
Mandarin	كلمنتينا
Red Cherries	كرز أحمر
Black Cherries	كرز أسود
Apricot	مشمش
Fig	تين
Dried fruits	فواكه مجففة
Quiney	سفرجل
Melon	شمام

قائمة بأسماء الورقيات و التوابل

Parsley	بقدونس
Coriander	كزبرة
Mint	نعنع
Spinach	سبانخ
Vine leaves	ورق عنب
Lettuce	خس
Dandelion	ملوخية
Anise	يانسون
Bay leaves	ورق الغار
Origano	زعتر
Cardamom	هال حب
Decoction	زهورات
Cumin	كمون
Cinnamon	قرفة
Basil	حبق
Ginger	زنجبيل
Nutmeg	جوزة الطيب
Curry	كاري
Salt	ملح
Pepper	فلفل
Lemon salt	ملح الليمون
Soya sauce	صلصة صويا
Mustard	خردل
Vinegar	خل
Flower water	ماء زهر
Rose water	ماء ورد

قائمة بأسماء اللحوم

Duck	بط
Beef	لحم بقر
Lamb	لحم حمل
Mutton	لحم خاروف
Veal	لحم عجل
Pigeon	حمام
Poultry	دواجن
Chicken	الدجاج
Turkey	ديك حبش
Goose	أوز
Fish	سمك
Sole	سمك موسى
Red mullet	سلطان إبراهيم
Salmon	سالمون

قائمة بأسماء أدوات و معدات المطبخ

Refrigerator	ثلاجة
Freeze mmachine / Fraser	فريزر / مجمدة
Oven	فرن
Electric oven	فرن كهربائي
Microwave	مايكرويف
Dishwasher	جلاية صحون
Mixer	خلاط
Mill	مطحنة
Chopper	مفرمة
Knife	سكينة
Fork	شوكة
Spoon	ملعقة
Plate / Dish	صحن
Pan	مقلاة
Cooker	طنجرة
Tool for pouring	أداة للسكب
Scoop	مغرفة
Tongs	ملقط
Hood	شفاط
Table	طاولة
Toaster	محمصة الخبز
Sink	حوض غسيل الأواني

قائمة المراجع

المراجع العربية:

- د.بلقيس عابد، إعداد الأطباق الراقية (اللحوم، الدجاج، الأسماك)، كلية التربية للإقتصاد المنزلي والتربية الفنية، جدة، ٢٠٠٩.
- نوال عبد الله و رفيقتها، دراسة النمط الإستهلاكي الأسري للحوم الحمراء، قسم علوم الأغذية والتغذية، كلية علوم الأغذية والزراعة جامعة الملك سعود، الرياض، ٢٠٠٥.
- أنطوان الحاج و آخرون، الفنون الفندقية – التكنولوجيا و المختبرات- إختصاص إنتاج الطهو، الجزء الأول، لبنان، ٢٠٠٣.
- أنطوان الحاج و آخرون، الفنون الفندقية – التكنولوجيا و المختبرات- إختصاص إنتاج الطهو، الجزء الثاني، لبنان، ٢٠٠٣.
- أنطوان الحاج و آخرون، الفنون الفندقية – التكنولوجيا و المختبرات- إختصاص إنتاج الطهو، الجزء الثالث، لبنان، ٢٠٠٣.
- يزن السفاريني، تحضير الطعام و إنتاجه الجزء الأول، دار البركة للنشر والتوزيع، عمان، ٢٠٠٢.
- د. أيمن مزاهرة، الأصول العلمية والعملية في تحضير الطعام و إنتاجه، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، عمان، ٢٠٠١.
- د. أيمن مزاهرة، الطهو التجريبي، دار الشروق، عمان، ٢٠٠٠.
- محمد علي حميص و آخرون ،إنتاج الطعام و خدمته، وزارة التربية والتعليم، عمان، ١٩٩٩ .

المراجع الأجنبية:

-Fleetwood , Jenni ,MAIN COUESE CLASSICS ,Hermes House, Londan, 2003.
-Purviance ,Jamie, WEBER s ART of the GRILL ,Chronice Books ,San Francisco , 1999.

